

๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕

ลพ โลก กัมไม

พระธรรมโกศาจารย์ ทัตถะ ปิณฑิตะ ปิณฑิตะ

ธรรมอำนวยพร

ในโลกนี้ชีวิตที่มีความสุข สดชื่น และแจ่มใส ได้อยู่ตลอดเวลา นั้น เพราะเป็นชีวิตที่ดำเนินอยู่บนเส้นทางแห่งธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ทรงได้พิสูจน์ และทรงเมตตานำมาสั่งสอนเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเป็นจุดดวงประทีปส่องสว่างนำทางให้ชีวิตที่ดำเนินตามรอยแห่งพระองค์ได้พบกับความสุขที่แท้จริง

หลักธรรมอันมาซึ่งความสำเร็จและความมีชีวิตที่สุขสดชื่น แจ่มใส คือ อิทธิบาท ๔ ได้แก่ *ฉันทะ...ความพอใจจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ, วิริยะ...ความเพียรพยายาม, จิตตะ...ความคิด ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำด้วยจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน และวิมังสา...ความไตร่ตรอง ใช้ปัญญาใคร่ครวญก่อนที่จะกระทำสิ่งใดลงไป* ผู้ดำเนินชีวิตดังกล่าว จักประสบกับความสำเร็จในชีวิต พบแต่ความสุขสดชื่นแจ่มใสตลอดไป

ขอความเจริญในธรรม จงบังเกิดแก่ท่านสาธุชนผู้ประพฤติธรรมโดยทั่วกัน เทอญ.

ด้วยความสุจริต หวังดี
ปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข

สารบัญ

สุข สดชื่น แจ่มใส ด้วยแสงแห่งพระธรรม	๑
ความสำคัญของใจ	๑
จิตใจพักผ่อนได้ด้วยการสงบอารมณ์	๑
ดำเนินชีวิตอยู่เพื่อทำหน้าที่ให้สมบูรณ์	๕
ควบคุมความคิดได้จิตใจสงบ	๖
หลักการคิดของพระพุทธเจ้า	๗
สิ่งที่ไม่ควรสะสมไว้ในจิตใจ	๘
ควบคุมจิตให้เป็นปัจจุบัน	๙
การเพ่งอยู่เฉพาะหน้า	๑๐
สร้างฐานจิตใจที่ถูกต้อง	๑๒
สิ่งที่ทุกชีวิตต้องเรียนรู้และเข้าใจ	๑๓
ชีวิตผิดพลาดเพราะจิตใจขาดคุณธรรม	๑๕
สุข สดชื่น แจ่มใส ด้วยแสงแห่งพระธรรม	๑๗
ชีวิตมั่นคงและมีค่าด้วยรากฐานแห่งธรรมะ	๑๘
เพิ่มคุณค่าชีวิตด้วยศีล สมาธิ ปัญญา	๑๘
ธรรมะเป็นพื้นฐานแห่งความมั่นคง	๑๙
ธรรมะย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม	๒๐
พัฒนาตนสู่ชีวิตที่มั่นคงและมีค่า	๒๑
เครื่องห้ามล้อชีวิต	๒๒
คนสร้างงาน งานสร้างคน	๒๔
คุณค่าแห่งพระธรรม	๒๗
ชีวิตมั่นคงและมีค่าด้วยรากฐานแห่งธรรมะ	๓๐
เรียนรู้ชีวิตจากธรรมชาติ	๓๔
ดวงประทีปส่องทางชีวิตให้มั่นคง	๓๕
มรรคาสู่ชีวิตที่สุข สดชื่น แจ่มใส	๓๗

สุข สดชื่น แจ่มใส

ด้วยแสงแห่งพระธรรม

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควร แก่เวลา

ความสำคัญของใจ

วันอาทิตย์...เป็นวันหยุดงานหยุดการทรงร่างกาย เราก็มักพักผ่อนทางด้านจิตใจ ร่างกายกับใจ นั้นจะต้องมีการพักผ่อนเท่า ๆ กัน ร่างกาย...ก็พักผ่อนด้วยการนอนหลับในเวลากลางคืน ใจ..นั้น พักผ่อนด้วยการสงบอารมณ์ อันเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวายยุ่งยากทางใจประการต่าง ๆ

จิตใจพักผ่อนได้ด้วยการสงบอารมณ์

ถ้าเราพักผ่อนแต่เพียงร่างกาย จิตใจไม่ได้พักผ่อนเลย ก็มักเกิดเป็นปัญหา เพราะว่าความเหน็ดเหนื่อยทั้งหลายนั้นมันอยู่ที่ใจมากกว่าอยู่ที่ร่างกาย

ความเหนื่อยทางใจนั้น เป็นความเหนื่อยที่ลึกซึ้ง ส่วนความเหนื่อยทางร่างกายนั้น เป็นแต่เพียงผิวเผิน แก้ไขได้ง่าย สะดวกสบาย โดยไม่ลำบากอะไร แต่ว่าความเหน็ดเหนื่อยทางจิตใจนั้นเป็นเรื่องที่แก้ยาก

ถ้าไม่ศึกษาวิธีการที่จะแก้ไขความเหน็ดเหนื่อยทางจิตใจกันไว้บ้างแล้ว เราก็จะรู้สึกเหนื่อยใจมากขึ้น ดังที่เราได้ยินคนบางคนพูดว่า เหนื่อยใจ หนักใจ หรือว่าไม่สบายใจ อะไร ๆ ต่าง ๆ อันนี้ก็เนื่องจากว่าใจไม่ได้มีการพักผ่อนเสียบ้างเลย

สภาพของใจที่ไม่ได้รับการพักผ่อน

“ใจที่ไม่มีการพักผ่อน” นั่นก็คือใจที่คิดเรื่องอะไรอยู่ตลอดเวลา แล้วไม่ได้คิดเพื่อให้เกิดความสบายใจ เป็นการคิดสร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนให้แก่ใจด้วยประการต่าง ๆ ที่เรียกกันว่าความวิตกกังวลนั่นเอง ความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นในจิตใจของผู้ใดแล้ว ต้องทำให้ผู้นั้นเหน็ดเหนื่อยทางใจ วุ่นวายใจอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นอันได้พักผ่อน แม้แต่เวลาหลับนอนก็ไม่ได้หลับกับเขา มีอยู่ไม่ใช่น้อยที่คนนอนแล้วกระสับกระส่ายอยู่ตลอดเวลา ในเวลาที่เรานอนไม่หลับนั้น...มันเป็นเรื่องปัญหาในทางใจ ไม่ใช่เรื่องปัญหาทางกายอย่างเดียว

เรื่องปัญหาทางกายนั้นก็มีส่วนเหมือนกัน เช่นว่า ท้องเสีย หรือว่ามีอาการไม่สบายทางร่างกาย ในส่วนใดส่วนหนึ่งอย่างนี้ก็เป็นเหตุให้นอนไม่หลับ หรือว่าเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคอะไรก็ตาม เรานอนไม่หลับ นั่นเป็นเรื่องของร่างกายแท้ ๆ แต่ว่าบางที่ร่างกายเป็นปกติ กินอาหารได้ ท้องไส้เป็นปกติ แต่ว่ากลับนอนไม่หลับ

เหตุแห่งความเหน็ดเหนื่อยของจิตใจ

ที่นอนไม่หลับก็เพราะว่า ใจมันคิดเรื่องอะไรต่ออะไรอยู่วุ่นวายไปหมด ความวุ่นวายที่เกิดขึ้นในใจนั้น ก็เนื่องจากกระทบกับอารมณ์บางประเภทที่เราไม่นึกไม่ฝันว่ามันจะเกิดขึ้นในชีวิตของเรา เมื่อสิ่งนั้นเกิดขึ้นโดยกะทันหัน โดยเราไม่รู้เนื้อรู้ตัว ก็เกิดความครุ่นคิดอยู่ในใจตลอดเวลา

ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น เราสูญเสียอะไรที่เรารักใคร่ พอใจไป จะเป็นคนก็ตาม เป็นวัตถุเป็นสิ่งของก็ตาม เราไม่นึกว่ามันจะสูญเสีย เราไม่นึกว่ามันจะจากเราไป แต่ว่าเกิดสูญเสียขึ้นอย่างกะทันหัน โดยเราไม่ได้คิดนึกไว้ก่อน พอสิ่งนั้นเกิดขึ้นเราก็มึนงง ไม่สบายใจ มีความกระทบกระทั่งในทางจิตใจ ถ้าคนเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจอยู่บ้าง ก็คงจะกระทบกระทั่งอย่างหนัก จนอาจจะเรียกว่าช็อกไปเลยก็ได้ แต่ถ้าไม่มีโรคทางอย่างนั้น เขาเรียกว่าไม่เป็นโรคหัวใจ ความคิดต่าง ๆ เกิดมากขึ้นในใจจนนอนไม่หลับ บางทีเป็นอย่างนั้นมีบ่อย ๆ

วันก่อนนี้มีพระองค์หนึ่ง ท่านต้องสูญเสียบิดาไปแล้วก็มานอนพักอยู่ที่กุฏิ ทั้งคืนไม่ได้นอน ไฟสว่าง หยิบหนังสือเล่มนั้นมาอ่านจบไป เล่มโน้นมาอ่านจบไป อาตมาก็หลับไปเต็มตื่น ตื่นขึ้นมาเห็นยังนั่งอ่านหนังสืออยู่ ก็ถามว่า ทำไมไม่หลับไม่นอน? บอกว่า...มันนอนไม่หลับ.. นอนไม่หลับมาหลายคืนแล้ว อันนี้เกิดจากความคิดนั่นเอง คือมันคิดอยู่แต่เรื่องที่เราประสบกับปัญหา ไม่ได้ปล่อยวางปัญหานั้น หรือไม่ได้คิดที่จะเตรียมตัวไว้ก่อนในเรื่องปัญหาอย่างนั้น อาการอย่างนั้นจึงเกิดขึ้นในใจ

สุข สดชื่น แจ่มใส ด้วยใจที่เป็นสุข

ญาติโยมที่อยู่บ้านก็คงมีปัญหาประเภทอย่างนี้ ที่จะเกิดขึ้นแก่เราได้บ่อย ๆ เช่น เราเป็นคนประกอบธุรกิจ เรื่องธุรกิจที่เรากระทำนั้น มันก็ไม่แน่นอนเสมอไป..ไม่แน่ว่าเราจะมีกำไรเสมอไป หรือว่าเราจะได้ดังที่เราต้องการเสมอไป บางครั้งมันก็ได้ แต่บางครั้งมันก็ได้ไม่ได้

เวลาารู้สึกอย่างไร?...ถ้าเวลาได้ก็มักสบายใจ ชุ่มชื่นรื่นเริงด้วยประการต่าง ๆ แต่ถ้าเวลาเราไม่ได้...จะรู้สึกอย่างไร? ...เราก็รู้สึกไม่สบายใจ ผิดหวังในเรื่องนั้นเรื่องนี้ *การที่เราผิดหวังก็เพราะว่าเราตั้งความหวังไว้มากเกินไป อย่าไปตั้งความหวังในอะไร ๆ ให้มากเกินไป*

อย่าตั้งความหวังกับสิ่งใด ๆ มากเกินไป

อันนี้เป็นเรื่องหลักที่ควรจะต้องคิดไว้ในใจบ่อย ๆ ว่า เราจะทำอะไรก็ตาม อย่าไปหวังให้มากเกินไป คืออย่าหวังเอาร้อยเปอร์เซ็นต์ สุดแล้วแต่มันจะได้ดีกว่า ถ้าเราไปหวังมากเกินไปแล้วก็รุนแรง เป็นความคิดที่มีความหวังรุนแรง เมื่อสิ่งนั้นไม่สมหวัง เราก็เสียตาย เราก็มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ บางทีก็เป็นทุกข์เอามากทีเดียว

เมื่อถามว่าเป็นทุกข์ด้วยเรื่องอะไร ก็ว่า แหม!...มันไม่เหมือนใจเลยคราวนี้ หวังจะได้อย่างนั้น อย่างนี้ แต่ไม่ได้ดังที่ต้องการ อันนี้คือความผิดพลาดของการดำเนินชีวิตของเราในแง่จิตใจ การดำเนินชีวิตผิดในแง่จิตใจ มันสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่เราอย่างเหลือเกินทีเดียว

เพราะฉะนั้น จึงอยากจะแนะนำไว้ให้กับโยมทั้งหลายว่า ไม่ว่าเรื่องอะไร ๆ เราอย่าไปตั้งความหวังในเรื่องที่จะได้ไว้มากเกินไป **เรามีความคิดแต่เพียงประการเดียวว่า เราจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำไปตามหน้าที่ที่เราจะต้องทำ** เช่น เราทำการค้าขาย ประกอบธุรกิจการงานอะไร ๆ ก็ตาม เราก็ทำไปตามหน้าที่ของเรา เราไม่ต้องการผลอะไรให้มากเกินไป เพียงสักแต่ว่าทำไปเท่านั้น ทำด้วยสติปัญญา ความสามารถมีเท่าใดก็ลงทุนไปเถอะ

รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง

ในเรื่องนั้นการลงทุนทำได้เต็มที่ แต่อย่าไปหวังว่าจะได้เท่านี้จะได้เท่านี้ให้มากเกินไป เพราะสิ่งต่าง ๆ นี้ไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา เราบังคับมันไม่ได้ ให้ได้ดังใจมันไม่ได้ เช่นว่าเราลงทุนไปก้อนหนึ่งเพื่อสร้างงานการอะไรขึ้นมา ถ้าเราหวังว่ามันจะได้กำไรเท่านี้เปอร์เซ็นต์เท่านี้เปอร์เซ็นต์ แต่ว่าเอาจริงเอาจริงเข้ากลับไม่ได้ เพราะ**สิ่งทั้งหลายในโลกนี้..เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรหยุดนิ่งสักอย่าง** การค้าขายก็มีความเปลี่ยนแปลง การบ้านการเมือง เรื่องของคน เรื่องของพื้นแผ่นดิน เรื่องดินฟ้าอากาศ อะไร ๆ ต่าง ๆ นี้ มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราจะไปกำหนดเอาตายตัวว่าจะเป็นอย่างนั้นจะเป็นอย่างนั้น เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ **เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา**

เช่น เราสั่งอะไรมาอย่างหนึ่ง แล้วก็คิดว่า คราวนี้แหละเราจะได้กำไรมากมายจากสิ่งเหล่านี้ แต่ว่าดินฟ้าอากาศเปลี่ยนแปลงไป เช่นว่า เราอยู่อากาศมันก็แห้ง ๆ ฝนฟ้าไม่ตก แต่พอเราลงมือทำงานทำการเรื่องนั้น...ฝนตกลงมาจ๊ึก ๆ น้ำท่วมบ้านท่วมเมืองเลยทีเดียว ทำให้สินค้าที่เราสั่งมานั้นมีอุปสรรค ไม่สามารถจะส่งไปที่นั่นที่นี้ได้ดังใจ อันนี้มันเป็นเรื่องธรรมดาที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ใคร ๆ กิจการงานที่เรากระทำอยู่เมื่อใดก็ได้ เพราะฉะนั้นพระท่านจึงสอนว่า **อย่าไปมีความหวังในเรื่องอะไร ๆ ให้มันมากเกินไป**

ความหวังนั้นแหละคือความอยาก

ชาวโลกเรามักพูดกันว่า เราอยู่กันด้วยความหวัง คือว่าหวังน้ำบ่อหน้ากันเรื่อยไป คล้าย ๆ กับคนเดินทาง พอมาถึงศาลาพักร้อนหลังนี้ พักแล้วก็เดินต่อไป นึกว่าจะไปพักศาลาโน้นต่อไป พอถึงศาลาโน้นก็นึกว่าจะไปพักศาลาโน้นต่อไป อย่างนี้เรียกว่าเดินไปด้วยความหวัง

ความหวังนั้นก็คือ...ความอยากนั่นเอง เราเอาความอยากมาเป็นอาหารใจ มาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ ชาวโลกทั่วไปอยู่ด้วยความอยาก อยู่ด้วยความปรารถนาว่าจะมีสิ่งนั้นจะมีสิ่งนี้ เรียกว่าหาเหยื่อมาล่อจิตใจอยู่ตลอดเวลา ที่นี้การที่เราเอาเหยื่อต่าง ๆ มาล่อจิตใจอยู่ตลอดเวลา ที่นี้การที่เราเอาเหยื่อต่าง ๆ มาล่อจิตใจเรานั้น...มันไม่สุขใจอะไรมากนัก แล้วอาจจะผิดหวังเมื่อใดก็ได้ เราก็เกิดเป็นความทุกข์เกิดความเดือดร้อน เมื่อเราผิดหวัง

ดำเนินชีวิตอยู่เพื่อทำหน้าที่ให้สมบูรณ์

ถ้าพูดกันในแง่ธรรมะในแง่จิตใจอย่างแท้จริงแล้ว เราไม่ควรจะอยู่ด้วยความหวังอย่างนั้น แต่เราควรจะอยู่อย่างไร? เราควรจะอยู่เพียงเพื่อทำหน้าที่ของเราเพียงอย่างเดียวเท่านั้นเอง

ใครมีหน้าที่อันใดก็ทำหน้าที่อันนั้นไป มีหน้าที่พ่อค้า..ก็ค้าขายไป หน้าที่ราชการ..ก็ทำไป หน้าที่พ่อหน้าที่แม่ก็ทำไป ใครมีหน้าที่อันใดก็ทำหน้าที่อันนั้นไป อันนี้คือสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิต ไม่ใช่เรื่องที่เรายังหวังได้เสมอไป เราจะหวังว่าเมื่อทำงานชิ้นนี้แล้ว..จะได้เท่านั้น จะได้เท่านั้น อันนี้อย่าไปสร้างความหวังไว้เลย เพราะถ้าเราสร้างไว้ก็เท่ากับสร้างวิมานในอากาศ เป็นความฝันแบบลม ๆ แล้ง ๆ ที่เราสร้างขึ้นมามีมโนภาพของเราเท่านั้น มันจะสลายลงเมื่อใดก็ได้ และเมื่อมันสลายไป จิตใจเราก็ต้องมีความทุกข์ มีความเหี่ยวแห้งใจ มีความไม่สบายใจด้วยประการต่าง ๆ แล้วมันเรื่องอะไรที่เราไปหาเรื่องให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน มันเรื่องอะไรที่จะไปหาความทุกข์ให้แก่จิตใจของเราเอง

เมื่อไม่ตั้งความหวัง ก็ไม่พบความผิดหวัง

เราไม่ได้เกิดมาเพื่ออยู่กับความทุกข์ อยู่กับความเดือดร้อนใจ แต่เราเกิดมาเพื่อความรู้เท่ารู้ทันในสิ่งเหล่านั้นตามสภาพที่เป็นจริง อยู่ในโลกด้วยปัญญา ไม่ใช่อยู่ด้วยความโง่เขลา หรือด้วยอวิชชา คือความไม่รู้ชัด ไม่เข้าใจชัดในเรื่องนั้นตามสภาพที่เป็นจริง ทำให้เป็นเหตุให้เกิดปัญหาวุ่นวายขึ้นในจิตใจของเราด้วยประการต่าง ๆ

เราได้ยินข่าวปรากฏอยู่บ่อย ๆ ว่า คนที่พลาดหวังนั้นมักจะทำอะไรในทางแปลก ๆ แปลง ๆ เช่นว่า ทำลายตัวเองเสียเพราะว่าไม่สมหวัง เช่น ชายหนุ่มหญิงสาวที่มีความรักกัน แล้วมีความหวัง 100% ว่าจะได้อยู่กินแต่งงานกันตามเรื่องตามราว แต่มันเกิดผิดหวังขึ้นมา เพราะเหตุการณ์เปลี่ยนแปลง เช่นว่าคนโน้นเขาคลายความรักไป เขาไม่รักเหมือนเดิมแล้ว เขาไปมีรักใหม่แล้ว คนที่ถูกพรากความรักไปก็เสียอกเสียใจ ไม่กินไม่นอน ไม่อยากจะอยู่ในโลกต่อไป อันนี้ก็เพราะว่าผิดหวังจึงได้เกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นมา

นำประสบการณ์ในชีวิตมาเป็นบทเรียน

หรือในเรื่องอื่น ๆ อีกก็เหมือนกัน มันมีมากมายก่ายกองที่สร้างปัญหา คือความทุกข์ ความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นในใจของเราด้วยประการต่าง ๆ ถ้าหากว่าเราศึกษาในเรื่องอย่างนี้ คือศึกษาจากประสบการณ์ในชีวิตของเราเองว่า ในชีวิตของเรามันมีอะไรเกิดขึ้น แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น มันให้อะไรแก่เรา ให้ความสุขใจเบาใจแก่เรา ให้ความทุกข์ความหนักใจแก่เรา หรือให้ความเดือดเนื้อร้อนใจแก่เรา **เราจะต้องศึกษาเรื่อย ๆ ไป นำประสบการณ์เหล่านั้นมาเป็นบทเรียน เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจไว้บ่อย ๆ เพื่อจะได้ไม่ทำอะไรซ้ำลงไปในเรื่องอย่างนั้นอีก จะได้หลีกเลี่ยงจากเรื่องที่มีมันเคยเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่เรา เราก็จะมีปัญญามากขึ้นในเรื่องเกี่ยวกับชีวิต**

ควบคุมความคิดได้ จิตใจจักสงบ

การเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ต้องเป็นอยู่ด้วยการศึกษาหาความรู้ ความเข้าใจ จากประสบการณ์ที่เราผ่านมาทุกเรื่องทุกประการ ให้ถือว่าเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้นเป็นครูเรา ทั้งนั้น เป็นบทเรียนสอนใจเราทั้งนั้น และเมื่อเราถือเอาเรื่องเหล่านั้นเป็นบทเรียนเครื่องสอนใจ แล้วเราก็จำไว้ที่หลังเราจะไม่คิดอย่างนั้น จะไม่นึกในรูปนั้นอีกต่อไป เพราะการคิดนึกในรูปอย่างนั้นมันสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่เรา **แต่เราจะคิดในรูปที่เรียกว่ามีปัญญา มีความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ ถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง อันนี้จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทางด้านจิตใจ จะได้คลายความทุกข์ความเดือดร้อนใจไปได้ นี่ประการหนึ่ง**

ที่นี้อีกประการหนึ่ง ความผิดในเรื่องนี้ที่ทำให้เกิดความหนักอกหนักใจ เหนื่อยใจ ในชีวิตของเราทั่ว ๆ ไปก็คือ การคิดในเรื่องเก่า ๆ ที่ผ่านมานั้น ไม่ใช่จะห้ามเสียเลยห้ามมิได้...คิดได้ แต่ว่าต้องคิดด้วยปัญญา คิดเพื่อเอามาเป็นบทเรียนไว้สอนใจ หาความจริงในเรื่องอย่างนั้น คิดแบบวิเคราะห์วิจัย... อย่างนี้ไม่เสียหาย

ปล่อยวางในสิ่งที่คิดแล้วเป็นทุกข์

แต่ว่าโดยมากหาได้คิดในรูปนั้นไม่ เอมาคิดในรูปที่มันจะสร้างปัญหา คือความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งนั้น คือคิดด้วยความโง่เขลา ไม่ได้คิดด้วยปัญญาในเรื่องอะไรต่าง ๆ เรื่องบางเรื่องมันผ่านพ้นไปตั้งนานแล้ว แต่เราก็มามาคิด พอคิดแล้วก็เกิดความไม่สบายใจ เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมาก็เพราะเรื่องอย่างนั้น

บางคนถึงกับว่าน้ำตาไหล ถามว่าทำไมจึงน้ำตาไหล? แหม!...คิดถึงเรื่องเก่าแล้วฉันเศร้าใจเหลือเกิน เรื่องอะไรที่ไปคิดให้มันเศร้าใจ มันเรื่องอะไรอยู่ดี ๆ ไม่ว่าไปหาเรื่องให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ที่คนโบราณเขาว่า เอามือไปซุกหีบ มือมันอยู่ดี ๆ ไม่ชอบ เอาเข้าไปซุกในหีบ แล้วก็ปิดฝาหีบลงไป โดนเอามือเจ็บปวดไปเปล่า ๆ นี่มันไม่ได้เรื่องอะไร ทำไมจึงชอบคิดในเรื่องอย่างนั้น เรื่องเก่า ๆ ที่ผ่านมาแล้ว ไม่ชอบปล่อยขบว้าง ไม่ชอบทิ้งเรื่องนั้นออกไปเสีย

หลักการคิดของพระพุทธเจ้า

ในหลักธรรมของพระพุทธเจ้านั้น ท่านวางหลักในเรื่องนี้เอาไว้ว่าอย่างไร ให้เราคิดอย่างไร นึกอย่างไร พระผู้มีพระภาควางหลักเรื่องนี้ไว้ว่า “อย่าคิดถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว อย่าคิดถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดเกิดขึ้นเฉพาะหน้า...ให้พึงพิจารณาในเรื่องนั้น เพื่อให้รู้ชัด เห็นชัดตามสภาพที่มันเป็นอยู่จริง ๆ” อันนี้เป็นหลักการอันหนึ่งซึ่งเราควรนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา

เพราะว่าคนเราทั่ว ๆ ไปที่มีความทุกข์ระทมตรอมใจ อะไรต่าง ๆ นั้นส่วนมากก็เป็นเรื่องเก่า ๆ ที่มันผ่านพ้นมาแล้ว ของหายไปได้สองเดือนแล้วก็ยังเอามาคิดถึงอยู่ คือบางทีก็พูดกะใคร ๆ ว่า แหม!... นึกถึงเรื่องนั้นที่ไรแล้วแสนจะกลุ้มใจ รู้แล้วว่ากลุ้มใจ แต่ทำไมไปคิดถึงเรื่องนั้น นี่เขาเรียกว่า ผลออกไป ประมาทไป ไม่ได้ระมัดระวังควบคุมความคิดของตัวเอง แล้วก็ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เศร้าใจ ให้เสียใจ เป็นทุกข์เป็นร้อนด้วยประการต่าง ๆ ล้วนแต่เป็นเรื่องเก่า ๆ แก่ ๆ ทั้งนั้น เอามานั่งคิดนั่งฝันไปไม่ได้เรื่องอะไร อย่างนั้นไม่ควรคิด เพราะผ่านพ้นไปแล้ว

สิ่งที่ไม่ควรสะสมไว้ในจิตใจ

เรื่องเวลานี้มันมีสามกาล คือว่า ปัจจุบัน อดีต อนาคต สามกาลนี้มันนิดเดียวเท่านั้นเอง ตัวปัจจุบันก็นิดเดียว แล้วมันก็กลายเป็นอดีตไป แล้วอนาคตก็ข้างเข้ามา กลายเป็นตัวปัจจุบัน แล้วก็กลายเป็นอดีตต่อไป

ถ้าหากว่าเราถือหลักว่า **เวลานี้ไม่คงที่...มันมาถึงเราแล้วก็ผ่านพ้นไป ๆ วินาทีนั้นผ่านพ้นไป วินาทีใหม่ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านพ้นไป** คล้าย ๆ กับว่าภาพยนตร์ เวลาเราดูหนัง ภาพต่าง ๆ ซึ่งมันผ่านสายตาเราไปในรูปต่าง ๆ กัน นั่นก็คือความเปลี่ยนแปลงของภาพอยู่ตลอดเวลา ภาพมันถี่ิบเพราะความหมุนของเครื่อง แล้วฟิล์มมันก็หมุนไป เราก็เห็นว่าเป็นภาพวิ่งแสดงอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นปรากฏการณ์แก่สายตาของเรา ทำให้เราเห็นว่ามันเป็นจริง ๆ จัง ๆ เป็นเรื่องเป็นราว บางทีดูด้วยความเพลิดเพลิน บางทีดูแล้วก็เศร้าโศกเสียใจ เวลาจบเรื่องลงไปก็พลอยเศร้าไปกับพระเอกหรือนางเอกที่ต้องพบชะตากรรมที่ไม่นึกไม่ฝันว่าจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ที่จริงภาพเหล่านั้นมันเป็นมายาที่มาจากตาเราชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง แต่ว่าภาพมันติดต่อกัน เลยเห็นเป็นเรื่องเดียวกันตลอดเวลา อย่างนี้มันก็ผ่าน ๆ ไปเท่านั้นเอง อะไร ๆ มันก็ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ได้หยุดอยู่ **มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ได้หยุดอยู่** แต่ว่าเรานั้นเป็นผู้ทำผิด...ทำผิดในเรื่องอย่างไร? คือไปเก็บเอาสิ่งนั้นไว้เอา มาใส่ใจ มาใส่ไว้ในหัวนึกในความคิดของเรา เก็บเรื่อยไปไม่รู้ว่าจะไรต่ออะไร

สภาพของจิตที่ชอบสะสมอารมณ์

ลักษณะของจิตมันก็อย่างนั้นอยู่ด้วยเหมือนกัน คือชอบสะสมอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา แล้วก็เก็บเอาไว้ แล้วเอามานั่งคิดนึกให้เกิดความทุกข์ ความเศร้าใจ ไม่มีเรื่องอะไรจะคิด...ก็ไปเอาเรื่องที่มันเศร้าใจทำให้ไม่สบายใจ

บางทีเอาไปคิดในเวลาใกล้จะนอน จึงกระทบอารมณ์...เลยนอนไม่หลับ หรือบางทีเอาไปคิดเวลารับประทานอาหาร เลยเกิดเบื่ออาหารขึ้นมา ไม่อยากจะรับประทานแล้ว ใจมันไม่สบาย คนอื่นนั่งใกล้ก็ถามว่าไม่สบายด้วยเรื่องอะไร? แหม!...ใจมันไปคิดในเรื่องครึ่งกระโน้น เกาไม่รู้สักทีลืบปีแล้ว ถ้าเป็นวัตถุก็เรียกว่าบูดแล้ว เน่าแล้ว เปื่อยแล้ว เราอุตส่าห์เอามาสร้างเป็นโครงร่างขึ้นมาใหม่ ไปเก็บเอาขึ้นเถ่ามา เอามาเสกสรรปั้นแต่งให้มันเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา แล้วนั่งดูด้วยความเศร้าโศกใจ นี่เรียกว่าความเขลาหรือความฉลาด ขอให้เราคิดดูสักเล็กน้อย

ถ้าคิดดูแล้วก็เห็นว่า เอ...มนุษย์นี้แยะเต็มที เรื่องเป็นขึ้นเถ่าผงไปหมดแล้ว อุตส่าห์เอาขึ้นเถ่าขึ้นมา เสกอีกให้เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา แล้วก็มานั่งฝันในเรื่องที่เป็นความทุกข์ความเศร้าใจ อันนี้มันไม่ใช่เรื่องที่ควรจะเป็นไปเลย

พิจารณาลึกลับต่าง ๆ ด้วยปัญญา

สิ่งใดที่ผ่านไปแล้วก็ปล่อยไป...ช่างมันเถอะ ผ่านพ้นไปแล้ว เราจะไปคิดถึงสิ่งนั้นทำไม ให้มันเป็นอดีตไป อดีตมันก็ผ่านพ้นไปแล้ว ปัจจุบันมันก็ผ่านพ้นไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง... แต่ถ้ามาถึงเข้าเราก็พิจารณาต่อไปด้วยปัญญาว่า สิ่งนี้กำลังเกิดขึ้นแก่เรา แต่ว่าสิ่งนี้มันไม่เที่ยง มันมีความเปลี่ยนแปลง คอยดูว่ามันจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรต่อไป ให้เราทำตนเป็นคนดูด้วยปัญญา อย่าดูด้วยความยึดมั่นถือมั่น อย่าดูด้วยความหลงผิดในเรื่องนั้น ๆ จิตใจเราก็จะสบายขึ้น ไม่มีปัญหา ไม่มีความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ

นี่เป็นหลักหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหา คือความทุกข์เหมือนกัน คือให้รู้ว่าอะไรที่ผ่านพ้นไปแล้วก็ผ่านพ้นไป อย่าไปรื้อไปค้นเอาความคิดนึกให้เสียเวลา ให้มันเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจเปล่า ๆ แต่ถ้าเราจะเอาความคิดนึกก็เรียกว่าคิดด้วยปัญญา รื้อมันด้วยปัญญา และสร้างขึ้นด้วยปัญญาตลอดเวลา อย่างนั้นสิ่งนั้นจะเป็นประโยชน์...ไม่เป็นความเสียหายในการที่เราจะคิด เพราะเอามาศึกษาค้นคว้าในเรื่องอย่างนั้น ว่าสิ่งนี้มันเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่เปลี่ยนแปลงไปในสภาพอย่างไร เพื่อเราจะได้จดจำไว้เป็นบทเรียนสำหรับชีวิตของเราต่อไป นี่ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ถ้าเอามานั่งคิดด้วยความขลาดแล้ว เรานั่งกลุ้มใจ เป็นทุกข์ไม่สบาย อย่างนั้นมันไม่ใช่เรื่องที่เรควรกระทำ

ควบคุมจิตให้เป็นปัจจุบัน

อันเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เรื่องนั้นเรียกว่าเรื่องปัจจุบัน เราควรจะทำจิตให้เป็นปัจจุบันไว้ จิตที่เป็นตัวปัจจุบันหมายความว่า...ตื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่หลับไหล ไม่มัวเมา

ตื่นตัวอยู่ด้วยสติปัญญา

คำว่า หลับไหลในทางจิต นั้น หมายความว่า ไม่รู้ ไม่เข้าใจ เมื่อใดเราไม่รู้ ไม่เข้าใจ ก็เรียกว่าเราหลับแล้ว พอหลับแล้วมันก็รุ่มรวย มันเกิดปัญหาอะไรร้อยแปดต่าง ๆ ขึ้นมา เพราะไม่ได้ตื่นด้วยสติปัญญา เรากลายเป็นคนหลับอยู่ในขณะนั้น...ไม่ดี ไม่งาม

เราจะต้องเพ่งปัจจุบัน หมายความว่า ตื่นตัวอยู่ด้วยสติปัญญา นั้นแหละมันจะช่วยให้เรามองเห็นอะไรได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่ามีอะไรเกิดขึ้นแล้ว มีอะไรเกิดขึ้นต่อไป มันเปลี่ยนแปลงไปในรูปอย่างไร คอยมองไป ค้นคว้าไป ศึกษาไปในเรื่องนั้น ๆ อย่างนี้เรียกว่าอยู่ด้วยความตื่นตัว อยู่ด้วยปัญญา ความตื่นตัว นั่นก็คือ ความมีสติคอยพิจารณาอะไรต่าง ๆ ไว้

ที่นี้โดยปกติอารมณ์ต่าง ๆ นั้น ไม่ใช่ว่ามันจะเป็นเครื่องชั่วเสมอไป ไม่ใช่ชั่วให้เกิดความโกรธ เคืองอะไร ๆ เสมอไปก็หาไม่ได้ มันมีเฉพาะเรื่อง เฉพาะบางประการ

ขอให้เราสังเกตว่า เราได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ภายได้ถูกต้องสิ่งใดก็ตาม บางทีมันก็เฉย ๆ ไม่มีความรู้สึกอะไร เช่น เราเห็นของบางอย่าง มันก็เฉย ๆ ไม่มีการปรุงแต่งเป็น ความรัก ความชัง หรืออะไรขึ้นมาในใจแม้แต่หน่อย มันเพียงสักแต่ว่าเห็นแล้วผ่านพ้นไปเท่านั้นเอง แต่ว่าอารมณ์บางประเภทมันก่อให้เกิดอะไรขึ้น เช่น ก่อให้เกิดความกำหนัด เกิดความขัดเคือง เกิดความ ลุ่มหลง เกิดความมัวเมาขึ้นในใจของเรา มันก็มีเหมือนกัน

สังเกตลักษณะความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจ

อันนี้ขอให้เราสังเกตดูตัวเราเองว่า เวลาเราเห็นอะไร ได้ยินอะไร ได้รสอะไร ได้ถูกต้องสิ่งใด สภาพจิตของเรามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ความกำหนัดเกิดขึ้นหรือไม่ มีโทสะเกิดขึ้นหรือไม่ มีความลุ่มหลง เกิดขึ้นหรือไม่ มีความมัวเมา มีความริษยา พยาบาทเคียดแค้นต่อสิ่งเหล่านั้นที่มากระทบหรือไม่ ให้ คอยสังเกตลักษณะความคิดที่เกิดขึ้นในใจของเรา การคอยสังเกตนี้แหละ คือเพ่งอยู่เฉพาะหน้าเหมือนกัน

การเพ่งอยู่เฉพาะหน้า

การเพ่งอยู่เฉพาะหน้า ก็คือการคอยสังเกตดูว่า เมื่อสิ่งนั้นมากระทบตาเกิดอะไรขึ้น เสียง...มากระทบหู แล้วเกิดอะไรขึ้น กลิ่น...มากระทบจมูกของเรา แล้วเกิดอะไรขึ้น เรารับประทานอาหาร เช่นว่า รับประทานรสเปรี้ยว รสเค็ม รสหวาน รสผสมกัน เราก็ต้องคอยสังเกตว่า พอเคี้ยวกลืนนั้น มีรสเป็น อย่างนั้น เกิดอะไรขึ้นในใจของเรา...ให้คอยกำหนดไว้ ขณะรับประทานอาหารเข้าไปในปากก็คอย กำหนดไว้ ขณะดื่มก็คอยกำหนดไว้ ขณะรับประทานอะไรเข้าไปในปากก็คอยกำหนดไว้ เราได้ดู หูได้ฟัง จมูกได้กลิ่น มือได้สัมผัสกับสิ่งใด เราก็คอยกำหนดสิ่งนั้นไว้มันเกิดอะไรขึ้นมาบ้างในจิตของเรา เรา ก็จะได้รู้ว่ามันเกิดอะไร

วิเคราะห์เหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ

แล้วเมื่อรู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้นแล้ว เราก็อย่าให้มันผ่านไปเฉย ๆ แต่เราควรจะต้องปัญหาต่อไปว่าทำไมจึงเกิดอย่างนี้ ทำไมจึงเกิดความพอใจ ทำไมจึงไม่พอใจ ทำไมจึงไปโกรธเขา ทำไมจึงไปเกลียดเขา ทำไมจึงไปปรียาเขา หรือทำไมจึงไปพยายามเขา ไปอาฆาตเขา ให้เอามาแยกแยะวิเคราะห์วิจัยดูอารมณ์นั้นว่า ทำไมมันเป็นอย่างนั้น แล้วสิ่งนั้นมันคืออะไร...ที่ทำให้เราโกรธเคืองมันคืออะไร

ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่นคำด่าว่า...คำด่าว่าที่คนอื่นด่าเรา เช่น เขาด่าเราว่าอ้ายชาติชั่ว หรือว่าชาตินั้นชาตินี้ หรือคนอย่างนั้นอย่างนี้ พอได้ฟังแล้ว แหม!...ซ่าขึ้นมาทีเดียว หูแดง ตาแดง ขึ้นมาทีเดียว มันมาแล้วอารมณ์มันมาแล้ว มันเกิดความโกรธขึ้นมาแล้ว ทำไมจึงเกิดความโกรธขึ้นมาในเมื่อเขาว่าอย่างนั้น ก็เพราะว่าเราไปสำคัญผิด...สำคัญผิดว่าเขาด่าเรา มันมีเราแล้วก็มีเขา มีสองผู้ขึ้นมาผู้รับกับผู้ให้ ผู้รับคือตัวเรา ผู้ให้ก็คือผู้ที่ด่าเรา เกิดเป็นสองคนขึ้นมา คนหนึ่งเป็นผู้ด่า อีกคนหนึ่งเป็นผู้รับคำด่า เรียกว่ามีตัวสมมติขึ้นสองตัวในโลกแล้ว คือตัวเราตัวหนึ่ง แล้วตัวเขาอีกตัวหนึ่ง แล้วเราก็เกิดฟังขึ้นมาว่า มันด่ากูเนี่ยหว่า อ้ายคนด่าก็มีขึ้นมากลายเป็นสองตัวขึ้นมามีสองผู้ขึ้นมาแล้ว เรียกว่าผู้ด่ากับผู้ถูกด่า...มีสองอย่าง

ละจากความยึดมั่นถือมั่น

ในโลกนี้มันก็มีอยู่สองเรื่องนี้ ญาติโยมจำไว้ด้วย มีอยู่สองเรื่องเท่านี้ คือสิ่งที่เรารู้แล้วก็ความรู้ของเรา หรือว่าผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำว่านาย ก. ด่า นาย ก. เป็นผู้กระทำ เราเป็นผู้ถูกกระทำคือถูกด่าแล้ว เราก็ไปโกรธนาย ก. โกรธนาย ก. ว่าด่าเรา เรามองเห็นว่านาย ก. เป็นก้อนเป็นกลุ่มขึ้นมา ว่าเป็นตัวเป็นตน มีอะไรต่ออะไรพร้อม แล้วก็พูดคำพสุสวาทดาเราอย่างนั้น แล้วเราก็มองดูตัวเราว่า ฉันก็เป็นตัวเหมือนกัน เป็นตัวที่จะออกไปรับคำด่า เลยเกิดโกรธขึ้นมาเช่นนั้น...

สาเหตุมันอยู่ที่ตรงนี้ ไม่ใช่เรื่องอะไร ตรงที่ว่าเรายึดมั่นถือมั่นว่า ฉันมี ฉันเป็น แล้วก็ยึดมั่นว่าเขา มีว่าเขาเป็น มันมีเรามีเขาขึ้นมา เขาด่าเรา เราเป็นผู้ถูกด่า แล้วเราเป็นผู้โกรธ โกรธเขาผู้นั้นว่าเขาผู้นั้นมันด่าเรา เราก็โกรธขึ้นมาทันที

อันนี้เป็นความคิดที่ได้รับมานานแล้ว ผังอยู่ในใจมานานแล้ว ตั้งแต่เป็นเด็กตัวน้อย ๆ เพราะว่าคนเราพอเกิดมาก็ถูกสอนให้ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องอะไรต่าง ๆ ให้ยึดมั่นในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วก็ค่อยขยายไปทุกวันทุกเวลา

สร้างฐานจิตใจที่ถูกต้อง

อยู่ในครอบครัว...เด็กตัวน้อย ๆ ก็ยึดมั่นในของที่ตัวมี เช่นว่า นี่ของเล่นของฉัน คนอื่นมาแตะต้องไม่ได้ มาเอาไปก็ไม่ได้ ถ้าเอาไปก็ร้องไห้ ทำอะไรไม่ได้ก็ร้องไห้ไปตามเรื่อง เมื่อเขาเอาอะไรของฉันไป เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจขึ้นมา เพราะความยึดถือว่า สิ่งนี้เป็นของฉัน แล้วแม่พ่อก็สอนอย่างนั้น...นี่ของหนูนะ บอกให้เด็กรับไว้ว่าเป็นของหนู ดูกตาของหนู อ้ายนี้ของหนู เราสอนมาอย่างนั้น สอนให้ยึดไว้โดยไม่รู้ตัวตั้งแต่ตัวน้อย ๆ แต่ว่าเด็กนั้นเราจะอธิบายเหตุผลมันก็ลำบาก จึงต้องให้เข้าใจอย่างนั้นไว้ก่อน

แต่ว่าเมื่อเด็กนั้นพอรู้ได้ยงสา พอพูดจากันเข้าใจ พ่อแม่ควรจะพาเอาไว้ แล้วพาให้เรียนรู้ความจริงของชีวิตให้รู้ว่า อะไรที่เป็นตัวเรานั้นมันหามิได้ ไม่มีอะไรที่เป็นของเรา หลักอนัตตาไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องที่จะสอนคนแก่หรือว่าคนที่มีอายุมาก ๆ อะไรหามิได้ เราจะต้องสอนเด็กตั้งแต่ตัวน้อย ๆ ให้เขามีฐานทางจิตใจถูกทางไว้ตั้งแต่เบื้องต้น ไม่ให้เกิดความยึดถือที่รุนแรงในเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ

ให้รู้ว่าอะไรเป็นของสมมติ อะไรเป็นของจริงเป็นของแท้ แล้วให้รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมันมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร บางที่เราอาจจะพาเด็กไปดูดอกไม้ เพราะในต้นไม้ต้นหนึ่งมันมีดอกไม้หลายชนิด เช่น มีดอกไม้ที่กำลังตูม กำลังแย้ม กำลังบาน บานเต็มที่ แล้วก็กลีบบางอันก็เริ่มเหี่ยว แล้วก็ร่วงหล่นลงไปอยู่ที่โคนต้น บางอันก็หล่นไปหมดแล้ว บางอันก็ยังสมบูรณ์อยู่ เราก็เอาเด็กไปใกล้ต้นไม้ แล้วคุยกับเด็กในแง่ธรรมะซึ่งเป็นความจริงที่เด็กควรจะเข้าใจ เป็นการสร้างฐานชีวิตให้เด็กได้เข้าใจตั้งแต่ตัวน้อย ๆ โตขึ้นเด็กจะไม่เป็นโรคประสาท จะไม่เกิดความหลงผิดในปัญหาอะไรต่าง ๆ จะช่วยให้ชีวิตเขาสดชื่นรื่นเริง เพราะเขารู้ความจริงเข้าใจความจริงของสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น

แล้วเราก็อธิบายให้เห็นว่า ดอกไม้เหล่านี้มันแตกต่างกัน มันไม่เหมือนกัน แต่ว่าทุกดอกต้องมีสภาพเหี่ยวแห้งร่วงโรยเหมือนกันไปโดยลำดับ ชั้นแรกก็เป็นดอกตูม ดอกแย้ม ดอกบาน...แล้วก็ร่วงผล็อยลงไปที่โคนต้น ไม่มีอะไรเหลืออยู่ มันเป็นอย่างนี้

ถ้าเราเห็นผลไม้ก็สอนเด็กในเรื่องผลไม้ ในเรื่องความเปลี่ยนแปลง...ผลไม้แรกออกมันก็ลูกเล็ก ๆ เกิดจากดอก แล้วต่อมาก็ค่อยโตขึ้น ๆ โดยลำดับ ต้นไม้ต้นหนึ่งก็มีลูกหลายชนิด พอเริ่มเป็นลูกแล้วก็ลูกที่แก่ลูกที่มีเปลือกเป็นสีเขียว ๆ เหลือง ๆ ลูกที่สุกเอาไปกินได้ แล้วที่หล่นไปกองอยู่ที่พื้นดินเน่าไปก็มี

สิ่งที่ทุกชีวิตต้องเรียนรู้และเข้าใจ

สิ่งเหล่านี้เป็นบทเรียนได้ทั้งนั้น ที่เราจะคุยกับเด็กของเราให้เข้าใจไปที่ละน้อย ๆ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญญาของชีวิตเด็กจะได้รู้เป็นฐาน เมื่อเขาเติบโตขึ้นเป็นหนุ่มเป็นสาว เราก็ค่อยอธิบายไปโดยลำดับในเรื่องความจริงตามหลักเหล่านี้ ซึ่งเป็นสัจจะ เป็นเรื่องแท้ เรื่องถูกต้อง เด็กก็จะรับสิ่งเหล่านี้มาฝังไว้ในความคิดของเขา เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นเขาก็จะปลงตกไป ไม่เหมือนกับเด็กที่พ่อแม่แถมสองตัวไปให้คนอื่นเขา แล้วก็ยิ่งตัวตาย แสดงว่าในครอบครัวนั้นไม่ได้คุยธรรมะกับลูกหลานเลย ไม่ได้คุยธรรมะให้เข้าใจว่า แม่เนี่ยมันเป็นสัตว์ธรรมดาที่อยู่ทั่วไปเยอะแยะ บ้านไหนเขาก็เลี้ยงแมวกินทั้งนั้น แล้วก็ต้องตาย ต้องสูญหาย มันต้องเปลี่ยนแปลงอะไรไปบ้างเป็นธรรมดา แล้วจะไปยึดถืออะไร นี่ไม่ได้คุยธรรมะ เพราะทั้งพ่อทั้งแม่ก็ต้องไปทำงานตลอดทั้งวัน สิ่งที่จะสอนธรรมะให้ลูกได้เข้าใจ นับถือศาสนา แต่ไม่ถึงธรรมะของพระศาสนา เลยไม่ได้เอาไปใช้ เสียตายที่กำลังเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัย แล้วก็ไปยิงตัวตาย วิชาที่เรียนมาทั้งหมดนั้นช่วยตัวเองไม่ได้ ช่วยจิตใจไม่ได้ ถ้าปราศจากธรรมะอันเป็นความจริงที่เราจะต้องรู้ ต้องเข้าใจ

ลักษณะที่แท้จริงของจิตใจ

ถ้าเราสอนลูกของเราไปตั้งแต่เริ่มต้น ให้เข้าใจเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกโอกาสที่จะสอนได้ เช่น เมื่อเราไปงานศพเราก็สอนเด็กได้ ดูหนึ่ง ดูละคร...ก็สอนเด็กได้ เพราะมันก็มีอะไรที่เปลี่ยนแปลงอยู่ เรื่องกฎแห่งกรรมยิ่งสอนได้ง่าย เพราะว่ามันสนองกันอยู่ในตัว ใครทำบาปทำกรรมไว้ก็ได้รับผล เราก็สอนให้เด็กเข้าใจได้ทุกโอกาส คือว่าการสอนธรรมะกับเด็ก ๆ นี้ อย่าเอาเป็นจริงเป็นจัง สอนเล่น ๆ ฝากไว้ในสมองตั้งแต่ตัวน้อย ๆ สังเกตดูเด็กน้อย ๆ ยังไม่รู้ แต่ว่าเราเป็นผู้ใหญ่อายุหลายสิบแล้ว ลองระลึกถึงอดีตว่า ในสมัยที่เราเป็นเด็กนั้นเราอนกับคุณย่า คุณยาย ท่านสอนอะไรเรามั่ง ท่านพูดอะไรกับเรามั่ง สิ่งที่เราได้รับเมื่อเป็นเด็กมันฝังอยู่ในหัว เป็นความคิดที่นานเหลือเกิน แล้วก็ถ้าว่าเรื่องที่ท่านสอนเราในเรื่องที่ถูกที่ชอบ มันก็ฝังอยู่ในใจ ทำให้เรายึดมันอยู่ในสิ่งนั้นไม่ค่อยจะเปลี่ยนแปลง เพราะรับตั้งแต่เด็ก คือจิตใจของเด็กนี้มันคล้ายกับผ้าขาวที่สะอาด ใครจะย้อมสีอะไรก็ได้ จะย้อมสีใดก็เรียกว่าสวยทั้งนั้น แต่ถ้าเราไม่ย้อมมันเลย มันก็เปรอะซีฟูนไปตามเรื่อง เกือบตกจากสิ่งต่างๆ จากสิ่งแวดล้อมจากคนนั้นนิต จากคนนี้น้อย เรียกว่าเลอะเทอะเปรอะเปื้อนไปหมด ไม่มีระเบียบในจิตใจเขา ไม่มีหลักเกณฑ์ เทียบเกือบมาจากนั้นนิตนี้หน่อยเลยไม่ได้เรื่องอะไร

ที่นี้ให้เราค่อยพูดให้เขาเข้าใจในเรื่องความจริง เช่น เด็กมาฟ้องว่าเด็กคนนั้นด่าหนู เขาตำว่าอย่างไร เราลองถามเด็กว่าเขาตำว่าอย่างไร เขาตำว่าหนูเป็นหมา แล้วหนูเป็นหมาหรือเปล่า ไหนเดินดูซิเหมือนหมาไหม เราต้องถามเด็กอย่างนั้น เด็กมันบอกว่าเดินไม่เหมือนสุนัข สุนัขมันไม่ได้เดินอย่างนั้น ก็คลำดูตามเนื้อตามตัวก็ไม่มีขน หูก็ไม่ยาวเหมือนสุนัข ปากก็ไม่แหลม อะไร ๆ ที่เขาว่าเขาโกหกทั้งนั้น เขาว่าเราเป็นหมา เราก็ไม่ได้เป็นตามเขาว่า จะไปโกรธไปเคืองอะไรเขา ไม่ใช่เรื่องที่ควรจะโกรธเคืองอะไร หรือจะพูดในแง่ว่าเขาเตือนเราให้เราสำนึกตัวว่าอย่าเป็นสุนัข อย่าทำอะไรเหมือนกับสุนัข จะได้เป็นเครื่องสำรวมจิตใจ เราพูดเราสอนเขาอย่างนั้น ทำให้เด็กคลายความโกรธไป

เรื่องของเด็กเขาไม่ยึดมั่นเท่าใดหรอก ไม่เหมือนผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่มีเรื่องอะไร แหม!... ผิงหัวไว้เลย ที่เดียว โกรธนักโกรธหนา ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง ยึดมั่นไว้ในจิตใจ เคยมีท่านคนหนึ่งแกมีลูกสาว แล้วก็ไปรักชอบกับชายคนหนึ่ง ก็ไปอยู่ด้วยกันอย่างนั้น ไม่ได้ถูกต้องตามประเพณีอะไร ทำให้แกโกรธใหญ่โต ก็เลยบอกพี่ชายของผู้หญิงว่า เอ็งไปซิ ไปที่บ้านนั้น ไปเอากลับมา กูเกลียดหน้าหน้าอ้ายผู้ชายคนนั้น

ที่นี้พี่ชายก็ไป...ไปนั่งดู ๆ เอ๊ะ!..เขารักกันดีนี่ ไปอยู่กันเรียบร้อย ไม่มีอะไร ดูเสร็จแล้วก็ไม่พูดอะไรเลยสักคำหนึ่ง กลับมาเลย มาถึงพ่อก็ถาม พ่อให้ไปเอาน้องมา...ทำไมไม่เอามา? ผมไปดูแล้วมันรักกันดี ไปอยู่กันเรียบร้อย แล้วก็ผู้ชายนั้นก็เป็นคนเรียบร้อย ไม่ซี้เหล้าเมายา เป็นคนมีความรู้ งานการต่อไปเขาจะก้าวหน้า พื้นฐานเขาดี จะไปแยกเขามาทำไม เขาอยู่กันก็ดีแล้ว พ่อว่าเอ็งมันไม่เหมือนข้า.. แกดูลูกชายเข้าไปอีกว่าไม่เหมือนข้า หว่าไม่โกรธเหมือนข้า

แล้วต่อมาก็มีลูก...มีลูกเป็นชายน่ารักน่าเอ็นดูทีเดียว ก็พามาที่บ้านคุณตา เอามาถึงให้คนอุ้มดูแล แกมาเห็นเข้า โอ...ลูกใครน่ารักจริง ไม่รู้ว่าหลานตัวก็เข้าไปอุ้ม แล้วก็ถามกับคนใช้ว่าลูกใคร พอเขาบอกว่าลูกของลูกสาวตัวก็วางทันที เอาไป ๆ! ไม่อยากแตะต้อง ดูเถะนี่เขาเรียกว่าโกรธเหลือเกิน เอาไปอุ้มอยู่ได้เพราะไม่รู้ พอรู้ว่าเป็นลูกใคร ก็ว่าเอาไปเลยไม่อยากแตะต้อง ของเก่ามันออกมาไม่รู้ตัว มันออกมาไม่รู้ตัว

นี่เรื่องผู้ใหญ่โกรธแล้วก็โกรธนานจริง ๆ โกรธตัดญาติขาดมิตรกันเลย แต่ว่าเด็กนั้นเขาโกรธประเดี๋ยวประด๋าว เช่น เด็กชาย ก. ด่าเด็กชาย ข. เด็กชาย ข. ก็โกรธ ไม่อยากจะคุยด้วย...แล้วหันหลังให้ ประเดี๋ยวเท่านั้นแหละ ไปคุยกันไปหยอกล้อกันต่อไป

ชีวิตผิดพลาดเพราะจิตใจขาดคุณธรรม

ผู้ใหญ่เราถ้าทำให้เป็นเด็กมั่งก็จะดีเหมือนกัน มันสบาย ไม่ต้องผูกโกรธกัน แล้วคนเดี๋ยวนี้น่ากลัวกันจริง ๆ มันโกรธกัน...มันฆ่ากันทั้งนั้น ไม่ไว้ชีวิตกันแล้ว อยู่ร่วมแผ่นดินกันไม่ได้ มันเหลือเกินแล้วนี่ เพราะอะไร ก็เพราะว่าจิตใจนั้นทางศีลธรรม ทางธรรมะกันเหลือเกิน ในครอบครัวของเขาคงจะไม่มีศาสนาประจำจิตใจ ไม่มีธรรมะ ไม่ได้อบรมบ่มนิสัย อยู่กันแต่ในเรื่องของวัตถุ เรื่องกินเรื่องใช้ เรื่องวัตถุตลอดเวลา ไม่ได้สอนธรรมะกันบ้าง นี่แหละคือความผิดพลาดของการดำเนินชีวิตของสังคมในยุคปัจจุบัน ที่ไม่หันหน้าเข้าหาศาสนาไว้

ศาสนาเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจ

ศาสนานี้มันเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งบังคับจิตใจ ทำคนให้เกิดความสำนึกรู้สึกผิดชอบชั่วดี จะช่วยให้จิตใจของเราสงบ สดชื่น สบาย ไม่กระทำชั่วหยาบ ๆ แล้วก็ไม่ได้กระทำความชั่วที่ลึกซึ้งมากเกินไป และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือว่า เป็นยาแก้ทุกข์ในชีวิตประจำวันที่จะทำให้เราให้ผ่อนคลายจากปัญหานานาประการที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา

จิตใจที่ได้รับการพัฒนาจากพระธรรม

ให้ลองสังเกตตัวเราแต่ละท่าน ตั้งแต่เราเริ่มศึกษาธรรมะ อ่านหนังสือบ้าง มาฟังธรรมะบ้าง สนทนาอะไร ๆ กันอยู่บ่อย ๆ ความรู้สึกนึกคิดในจิตใจของเรานั้นมันได้เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ เราก็จะเห็นว่าเปลี่ยนแปลงไป มีความยับยั้งชั่งใจ และมีความสำนึกในเรื่องอะไรต่าง ๆ เช่นว่าบางคนใจร้อนก็หายใจร้อนไป มักโกรธก็เบาไป หรือว่าอะไรต่ออะไรมันดีขึ้นทุกอย่าง ธรรมะอย่างเดียวที่จะช่วยเราได้ในทุกประการ ถ้าเราใช้ธรรมะเหล่านั้นเป็นเครื่องปλοบโยนจิตใจของเราไว้ เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยควบคุมไว้ตลอดเวลา เอาสติปัญญาเป็นเครื่องมือควบคุมไว้ ให้มองเห็นอะไร ๆ ตามสภาพเป็นจริงไว้ตลอดไป

ความคิดกับจิตใจ

นอกจากการพิจารณาดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้าเราอยู่ว่าง ๆ ก็หมั่นดูตัวเอง กำหนดลมหายใจเข้าออกง่าย ๆ หายใจธรรมดา ๆ แล้วก็คอยกำหนดไว้ให้จิตมันอยู่ที่ลมเข้าลมออก ว่าง ๆ ก็นั่งทำอย่างนั้นเสียบ่อย ๆ จะได้เกิดกำลังทางภายในมากขึ้น เวลามีปัญหาอะไรเรียกว่าตั้งปัญหานั้นเสีย แล้วก็มานั่งเพ่งอยู่ที่ลมเข้าลมออก เพื่อปรับตัวเองให้มันหยุดเสียก่อน เช่นว่า หากจะเกิดความโกรธ...กำหนดลมเสีย หายใจแรง ๆ ...หายใจเข้าแรง หายใจออกแรง กำหนดลมเสีย ความโกรธมันก็เบาไป เช่น พอจะโกรธก็รีบหายใจ...หายใจให้แรง หายใจเข้าหายใจออกแรง ๆ อารมณ์นั้นก็ผ่อนคลายไป และขณะหายใจนั้นคอยกำหนดอยู่เรื่อย มีสติคอยกำหนดลมเข้าออกก็จะไม่เกิดความโกรธประเภทรุนแรงขึ้นมา

แล้วเมื่อจิตสงบจากความโกรธ เราก็ใช้ปัญญาพิจารณาว่า เอ๊ะ! เมื่อตะกี้ นี่ อะไรเกิดขึ้น โกรธอะไร? โกรธใคร? โกรธเรื่องนั้น โกรธเรื่องนี้ แล้วทำไมไปโกรธ ทำไมมันจึงเกิดขึ้น เราบังคับมันได้หรืออยู่ในอำนาจของเราหรือ...ที่จะไม่ให้โกรธนั้น เราก็พอจะรู้ได้ว่าอะไรเป็นอะไรขึ้นมา ก็พอที่จะเหนี่ยวรั้งจิตใจของเราเอาไว้ไม่ให้เกิดความกระทบกระทั่งเพราะอารมณ์นั้น ๆ มากเกินไป

เมื่อเราทำบ่อย ๆ ก็เกิดความชำนาญ เกิดความคล่องแคล่วที่จะต่อสู้กับอารมณ์ มีความคล่องแคล่วที่จะคิดแยกแยะปัญหาประเภทต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นรบกวนจิตใจของเรา สภาพจิตใจก็ค่อยสบายขึ้น ถ้าจิตใจเราสบายแล้ว อะไรอื่นมันก็พลอยดีไปหมด เช่น ระบบการย่อยอาหาร การขับถ่าย ประสาท สมองอะไรมันก็ดีไปหมด เพราะระบบการควบคุมจิตใจอยู่ในสภาพปกติ แต่ถ้าเมื่อใดจิตใจไม่ปกติแล้ว การสั่งงานสั่งการมันก็ไม่เรียบร้อย เพราะฉะนั้น จึงเกิดเป็นโรคอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น เป็นโรคทางประสาท โรคขับถ่ายไม่ดี ย่อยอาหารก็ไม่ดี นี่มันกระทบกระทั่งเนื่องมาจากความยุ่งยากทางด้านจิตใจทั้งนั้น

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า **ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นต้นเรื่อง**ของอะไรทุกสิ่งทุกประการ เราจึงต้อง **คอยควบคุมความคิดนึกของเราไว้ ให้อยู่ในแนวทางที่ถูกที่ชอบ**

วันหนึ่ง ๆ ของชีวิตต้องพยายามรักษาจิตของเราให้มันสงบไว้ให้เป็นน้ำนิ่งในอ่าง อย่าให้เป็นน้ำในทะเล ที่มันกระเพื่อมเป็นคลื่นใหญ่ ๆ อยู่ตลอดเวลา...ไม่เอา ให้เป็นน้ำนิ่งในอ่าง มีอะไรเกิดขึ้นก็ค่อยนึกตรึกตรอง อย่าได้ใจร้อน อย่าได้ใจเร็ว อย่าทำอะไรด้วยอารมณ์หุนหันพลันแล่น การทำด้วยอารมณ์หุนหันนั้น ตั้งตัวไม่ทัน เมื่อตั้งตัวไม่ทันแล้วก็สับสนวุ่นวายไปหมด เพราะปรับตัวไม่ทัน...มันลำบาก เพราะฉะนั้นค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ตรอง หัดทำอย่างนี้บ่อย ๆ สภาพจิตใจก็จะอยู่ในภาวะปกติ เมื่อจิตปกติเราก็จะรู้สึกว่างสบาย มีอะไรมากระทบก็เฉย ๆ ได้ ไม่วุ่นวายมากเกินไป

สุข สดชื่น แจ่มใส ด้วยแสงแห่งพระธรรม

สมัยก่อนมีบ้านเจ้าคุณคนหนึ่งอยู่คลองบางลำพู ใกล้สะพานวันชาติ สะพานยี่สิบสี่มิถุนา บ้านนี้
สวดมนต์กันทั้งบ้านเลย คนใช้สวดมนต์เป็นหมด ไม่ใช่สวดน้อย ๆ สวดธรรมจักร สวดอาทิตยฯ สวด
อนัตตฯ ได้ คนในบ้านนั้นสวดทุกคืน พอค่ำก็สวดมนต์แล้ว ลูกเล็กเด็กน้อยก็มานั่งสวดมนต์กันหมดทั้ง
บ้าน ใส่บาตรขันใหญ่...เคยไปบิณฑบาต ที่บ้านเขาสวดมนต์กันอย่างนั้น นี่คืออุบายให้คนในบ้านรักกัน
นั่งสวดมนต์ด้วยกันแล้วก็เป็นกันเอง แล้วไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน คนอยู่กันมาก ๆ มันต้องมีอะไรมาเป็น
เครื่องควบคุมจิตใจ เพราะถ้าไม่มีอะไรเหนี่ยวรั้งเลย มันก็จะทำให้เกิดการแตกแยกหรือทะเลาะเบาะ
แว้งกัน

คนโบราณเขาฉลาด ใช้วิธีการระงับจิตใจด้วยธรรมะ ก็อยู่กันด้วยความสบาย ไม่ต้องขึ้นเงินเดือน
ให้ก็ได้เพราะคนใจมันไม่วุ่นวาย

ธรรมะเป็นสิ่งสำคัญในทางจิตใจ

เดี๋ยวนี้ไม่พอใจก็สไตรค์ นักเรียนสไตรค์...เพราะต้องการไว้ผมยาว ต้องการห้องสุขาบุหรี่ แล้วมี
พิเศษอีก...นาน ๆ ก็เดินสไตรค์กัน เพื่อให้ครูสอนเวลานั้นเวลานี้ เพื่อมันจะได้หยุดพักสุขาบุหรี่กัน นี่
บ้านเมืองของเราจะละเหวมากเข้าทุกวันเวลานี้ เพราะว่ามันขาดสิ่งสำคัญในทางจิตใจ คือ “ธรรมะ”
นั่นเอง

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา
ขอยุติการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงเท่านี้

ชีวิตมั่นคงและมีค่า

ด้วยรากฐานแห่งธรรมะ

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ชีวิตกับความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ในฤดูกาลเข้าพรรษา เราได้มาฟังปาฐกถาธรรมะ เราก็ควรจะพิจารณาตัวเราทุกคนแต่ละอาทิตย์ที่ผ่านมา เราได้ปฏิบัติตนในทางใดบ้าง ศิล...ของเราเป็นอย่างไร สมาธิ...เป็นอย่างไร และมีปัญญา...เกิดขึ้นในใจของเราเท่าใด เรามีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ ถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริงอยู่หรือไม่ ความยึดถือมัวเมาในเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ มันจางหายไปจากจิตใจของเราหรือไม่

เป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณาเพื่อให้รู้จักตัวเรามากยิ่งขึ้น รู้ความบกพร่อง รู้ความสมบูรณ์ในตัวเราเองให้ดีขึ้น เพราะเราอยู่เพื่อความดีขึ้น เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

เพิ่มคุณค่าชีวิตด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

ถ้าชีวิตเป็นอยู่โดยไม่มีความดีเพิ่ม และไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ชีวิตก็谈不上ความหมายอะไร เรียกว่าอยู่ในตามธรรมชาติเท่านั้นเอง ไม่มีความตื่นตัว ไม่มีความก้าวหน้าในธรรมะ อันเป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ชีวิตของเราก็จะไม่มีค่าไม่มีราคาเท่าใดนัก เราจึงควรที่จะเพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวเอง ด้วยการปฏิบัติให้ก้าวหน้าในทางศีล ทางสมาธิ ทางปัญญา อันเป็นแนวทางแห่งความหลุดพ้น พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้เพื่อให้เรานำมาปฏิบัติ เราก็ต้องนำสิ่งเหล่านั้นมาปฏิบัติกับตัวเรา ทำใจเราให้อยู่ในศีลธรรม เมื่อใจอยู่ในศีลในธรรมแล้ว กายวาจาก็เป็นศีลเป็นธรรม เมื่อกายวาจาใจเป็นศีลเป็นธรรม ชีวิตเราก็สงบ ไม่วุ่นวาย ไม่สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นแก่ใคร ๆ

สิ่งสำคัญในการสร้างความมั่นคงให้ชีวิต

เช่น คนอยู่ร่วมกันในครอบครัว ถ้าพ่อบ้านเป็นคนมีศีลธรรมประจำใจ แม่บ้านก็สบายใจ แม่บ้านเป็นคนมีศีลธรรมประจำใจ พ่อบ้านก็สบายใจ พ่อแม่อยู่ในศีลในธรรม ลูกก็สบายใจ และลูกก็จะได้อาเยี่ยงอย่างจากพ่อแม่ไปประพฤติปฏิบัติต่อไป ครอบครัวนั้นก็จะมั่นคง สกุนนั้นก็ตั้งมั่น **ความมั่นคงของเรา ความมั่นคงของวงศ์ตระกูล ความมั่นคงของชาติ ล้วนอยู่ที่ความมั่นคงของจิตใจในพระพุทธศาสนา**

ชีวิตมั่นคงได้ด้วยคุณธรรมในจิตใจ

ถ้าเรามีจิตใจมั่นคงในพระศาสนา มีความมั่นคงด้วยตัวเองแล้ว ชาติประเทศของเราก็พลอยมั่นคงตามไปด้วย สมัยนี้เขาพูดกันอยู่บ่อย ๆ ถึงความมั่นคงของชาติประเทศ แต่ไม่ค่อยจะคำนึงถึงความมีคุณธรรมประจำจิตใจ ไม่ค่อยยำในเรื่องนี้ ไม่ได้ทำความเข้าใจกันในเรื่องนี้ **เมื่อคนไม่มีคุณธรรมเป็นหลักครองใจ จิตใจก็จะไม่มั่นคง ชีวิตความเป็นอยู่ก็ไม่มั่นคง เศรษฐกิจก็ไม่ได้ขึ้น การงานไม่ได้ขึ้นอะไร ๆ มันก็ไม่ดีไปทั้งหมด นั่นแหละเพราะไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ จึงต้องกล่าวซ้ำกล่าวเตือนกันให้เกิดความรู้สึกในเรื่องนี้**

แต่เรามีคนอยู่บางประเภท ที่ไม่รู้คุณค่าของธรรมะ เขาเหล่านั้นไม่เห็นว่ธรรมะเป็นเรื่องสำคัญสำหรับชีวิตของเขา เขาคิดเพียงแต่เรื่องวัตถุเท่านั้น ซึ่งวัตถุเหล่านั้นก็เป็นผลจากธรรมะเหมือนกัน **ถ้าเราประพฤติธรรมะ วัตถุที่ได้มาก็มั่นคง** เช่น เราหาเงินได้ ถ้าเราเป็นผู้ประพฤติธรรม เราก็ใช้เงินเป็น ใช้เท่าที่จำเป็น อะไรที่ไม่จำเป็นเราก็ไม่ใช้ ประพฤติอย่างนั้นเงินก็เหลือกินเหลือใช้ เพราะรู้จักกินรู้จักใช้ ก็เรียกว่าเราเป็นผู้ประพฤติธรรมอยู่ในส่วนนั้น ธรรมะจะช่วยเศรษฐกิจครอบครัวให้ดีขึ้น

ธรรมะเป็นพื้นฐานแห่งความมั่นคง

ในประเทศชาติก็เหมือนกัน ถ้าคนในชาติเป็นผู้ที่มั่นคงอยู่ในศีลธรรม ฐานะครอบครัวก็ดีขึ้น เศรษฐกิจในครอบครัวก็จะดีขึ้น เพราะมีธรรมะเป็นพื้นฐาน

ถ้าไม่มีธรรมะเป็นพื้นฐาน อะไรต่าง ๆ ก็จะอ่อนแอจนคลอนแคลนไปหมด เหมือนเราสร้างบ้านโดยไม่ลงเสาเข็ม...มันไม่แน่น เมื่อดินไม่แน่น บ้านนั้นก็มีโอกาสจะพังได้ง่าย..พังมาหลายหลังแล้ว เพราะเสาเข็มมันเล็กไป หรือว่าเสาไม่มั่นคง ตอกน้อย ๆ ไม่ค่อยมั่นคง จนผลที่สุดยุบลงไปเลย ดึก ๒ ชั้น ชั้นที่ ๑ จมลงไปหมดชั้นที่ ๒ โผล่เหลืออีกนิดหน่อย นี่ชี้ให้เห็นว่าฐานไม่ดี

เรือนตึกที่ฐานไม่มั่นคง มันก็พังทลายได้ง่ายฉับใด คนเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าฐานชีวิตไม่มั่นคงแล้ว อันตราย เกิดเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนด้วยประการต่าง ๆ

ธรรมะกับการแสวงหาวัตถุ

คนที่สร้างปัญหาคือความทุกข์ ความเดือดร้อนขึ้นในชีวิตนั้น ไม่ใช่คนประเภทใด แต่เป็นคนประเภทที่ไม่มีคุณธรรมเป็นหลักค้ำครองจิตใจ เขาไม่แสวงหาธรรมะ แต่เขาแสวงหาวัตถุ วัตถุกับธรรมะต้องแสวงหาควบคู่กันไป คนมีธรรมะแล้วแสวงหาวัตถุ...จะได้วัตถุที่ดีที่งามมาใช้ แล้วหาเท่าที่จำเป็นแก่ชีวิต ไม่มากเกินไป อยากได้อะไรมากเกินไป ชีวิตก็ไม่สงบสุข เพราะธรรมะเข้าไปประคองไว้ ต้องเดินทางคู่กัน ธรรมะกับวัตถุต้องไปด้วยกัน เหมือนใจกับกายต้องไปด้วยกัน ถ้ามีแต่กาย ไม่มีใจ..เราก็ออยู่ไม่ได้ มีใจไม่มีกาย..มันก็อยู่ไม่ได้ มันต้องรวมตัวกันเข้า จึงจะอยู่กันได้อย่างมีความสุข ฉะนั้น ธรรมะกับวัตถุก็ต้องไปด้วยกัน ฉะนั้น

คนแสวงหาวัตถุที่ไม่มีธรรมะ ก็อาจจะเอาวัตถุเท่านั้นเอง ไม่คิดว่าจะถูกหรือผิด จะดีหรือชั่ว จะเสื่อมหรือจะเจริญ จะสร้างปัญหาให้ใครบ้างในการแสวงหา

ความไม่มีธรรมะ ไม่มีใจจะคิดในเรื่องดี..ชั่ว, สุข..ทุกข์, เสื่อม..เจริญ เขาก็มุ่งหาแต่วัตถุ ถ้ามีใครมาขัดขวางไม่ให้เขาได้วัตถุตามที่ต้องการ เขาก็จะทำลายคนนั้นทันที จึงปรากฏว่ายิ่งกันบ่อย ๆ ยิ่งกันก็เพราะว่าผลประโยชน์ขัดกัน อีกฝ่ายหนึ่งต้องการแสวงหาผลทางวัตถุ...แต่ไม่มีคุณธรรม เมื่อคนหนึ่งแสวงหาบ้างในทางเดียวกัน เห็นว่าคนนั้นมาแย่งอาชีพของตัวเอง ก็ทำลายบุคคลนั้น พวกที่ถูกทำลายก็เจ็บแค้น ต้องมาทำลายพวกนี้อีกเหมือนกัน ทำลายกันไปทำลายกันมา ผลที่สุดก็เสื่อมทั้ง ๒ ฝ่าย ไม่ได้อะไรเลยแม้แต่อย่าง

ธรรมะย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม

นี่ก็เพราะเรื่องไม่มีคุณธรรมเป็นหลักเป็นพื้นฐานในทางจิตใจ จึงได้เกิดอาการเช่นนั้นขึ้นมา เราจึงต้องพยายามที่จะช่วยกันปลุกใจคนเพื่อให้หันหน้าเข้าหาธรรมะ ให้นำธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น ๆ เราก็จะเห็นผลว่าธรรมะรักษาเราอย่างไร ค้ำครองเราอย่างไร ทำให้เราอยู่เย็นเป็นสุขเพราะธรรมะได้อย่างไร เป็นเรื่องที่เราควรจะต้องคิดแล้วควรจะทำ แล้วก็นำมาพิจารณาว่า เมื่อก่อนเราทำอะไรโดยปราศจากธรรมะ คิดโดยไม่มีธรรมะ พูดโดยไม่มีธรรมะ จะทำอะไรก็ไม่มีธรรมะ ไปไหนมาไหนก็ไม่ได้ใช้ธรรมะ สภาพชีวิตของเราเป็นอย่างไร เราก็จะเห็นว่า อ้อ!...มันเกิดความแตกต่างกัน

เหมือนเราใส่เสื้อ...ตัวหนึ่งสกปรก อีกตัวหนึ่งสะอาด เมื่อใส่ตัวสกปรกก็นั่งไม่สบาย นอนไม่สบาย มันเหนียวเหนอะหนะ มีกลิ่นอะไรฉุน ๆ อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเราใส่เสื้อที่สะอาดเรียบร้อย เราก็สบายใจ ไม่มีความอึดอัดขัดใจเลยแม้แต่น้อย ข้อนี้ฉันใด คนเราก็ต้องมี “เสื้อธรรมะ” มาสวมไว้ที่กาย วาจา ใจ จิตใจก็จะอยู่ในส่วนถูกส่วนชอบ ไม่ไปเที่ยวคิดในเรื่องยุ่ง เรื่องเสียหาย ชีวิตก็มีความสุข มีความเจริญ

พัฒนาตนสู่ชีวิตที่มั่นคงและมีค่า

สมัยนี้คนขาดธรรมะมีอยู่มาก เราก็ต้องช่วยกันชักจูงโน้มน้าวมุ่งจิตใจ เพื่อให้คนได้หันหน้าเข้าหาธรรมะให้มากขึ้นกว่าปกติ เราทำกันในครอบครัวเราก่อน คือพัฒนาบุคคลในครอบครัวให้ดีขึ้น

พ่อบ้านกับแม่บ้านนี่...ใครจะมาพัฒนาให้? มันก็ยากเหมือนกัน **เราจะต้องพัฒนาตัวเราเอง** ด้วยการนึกคิดว่า **ตัวเรานี้มีหน้าที่อะไร? เราทำอะไรอยู่? แล้วความสุขความทุกข์ของเราเป็นอย่างไร?** เทียบเคียงให้เห็นชัดว่า ทุกข์กับสุขนี้อย่างไรไหนมากกว่ากัน ยุ่งกับสงบใจอันไหนจะมากกว่ากัน จิตใจวุ่นวายกับจิตใจเศร้าหมองมีอะไรมากกว่ากัน พิจารณาเปรียบเทียบที่ตัวเราเอง เราก็จะมองเห็นตัวเองว่าอยู่ในสภาพอย่างไร

เมื่อเห็นตัวเองว่าอยู่ในสภาพที่ไม่ถูก ไม่ดีไม่งาม เราก็คควรคิดว่า...**เราเกิดมาเพื่อความเป็นอย่างนี้หรือ? หรือว่าเราเกิดมาเพื่อความเป็นอย่างอื่นนอกเหนือไปจากนี้หรือเปล่า?**

คิดให้ดีก็จะเห็นด้วยตัวเองว่า **ชีวิตที่แท้จริงนั้นคืออะไร? ความต้องการที่แท้จริงคืออะไร? แล้วเรากำลังแสวงหาสิ่งนั้นอยู่หรือเปล่า** เราก็คจะรู้ด้วยตัวเราเอง แล้วก็จะได้คิดละเลิกจากสิ่งนั้น เพื่ออนาคตของครอบครัวเพื่อให้แม่บ้านและลูก ๆ สบาย

แม่บ้านก็เหมือนกัน ต้องพิจารณาตัวเองว่า **เรามีความบกพร่องอะไรบ้าง? มีสิ่งไม่ดีไม่งามอะไรอยู่ในตัวของเราบ้าง** เราก็ต้องแก้ไข **อย่ามีทิฐิมานะ** อย่าถือไปในทางที่จะทำให้เราเสียคน แต่ยอมอ่อนน้อมยอมรับคำสอนคำเตือนที่เราได้รับมาจากใคร ๆ เช่น รับไปจากพระ เราก็ต้องเอาไปใช้ไปพิจารณาปรับปรุงและส่งเสริมความดีความงามให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา

เครื่องห้ามล้อชีวิต

ถ้าเราทำได้อย่างนี้ พ่อบ้านแม่บ้านก็จะเป็นคนที่ประพฤติดุกรรม แล้วลูกก็จะทำตามพ่อแม่ ลูกก็จะเจริญตั้งแต่ตัวน้อย ๆ โตขึ้นในวัยทีนเองก็จะได้เสียผู้เสียคน เพราะพ่อแม่เป็นตัวอย่างอยู่ และพ่อแม่ก็ได้หมั่นสอนหมั่นเตือน หมั่นชี้ให้เห็นว่าอะไรเป็นอะไร เด็ก ๆ เขาก็จะเข้าใจความหมาย จึงตั้งหน้าประพฤติแต่สิ่งที่ดีงาม แล้วผลที่สุดครอบครัวนั้นก็จะมีแต่ความเจริญ มีแต่ความก้าวหน้า ไม่ตกต่ำ เพราะมีธรรมะเข้ามาช่วย... เข้ามาเป็นเครื่องห้ามล้อชีวิต ไม่ให้หมุนตกต่ำเร็วเกินไป นี่คือประโยชน์ที่เราจะได้รับ

การงานที่ปราศจากเครื่องห้ามล้อชีวิต

ในวงการงานนี้ก็เหมือนกัน เจ้าหน้าที่ที่ทำงานทำการ ก็ควรจะทำหน้าที่อย่างตรงไปตรงมา ไม่ให้มันเสียเวลา อะไรได้ก็ว่าได้ อะไรไม่ได้ก็ตอบว่าไม่ได้ ไม่ใช่เอาเรื่องไปกักตึงไว้ในลิ้นชัก ไม่เอามาจัดการเสียให้เรียบร้อย ผู้นำทั้งหลายที่คอยผลที่ตนขอร้องไป เมื่อไม่ได้ผลก็เกิดอารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่าน

ถ้าคนหงุดหงิดมันหลายคนเข้า มันก็รวมตัวกันเป็นพรรคเป็นพวก แล้วก็เข้าไปทำอะไรต่อหัวหน้าคนนั้น...หัวหน้าก็เดือดร้อน เวลาเดือดร้อนก็ไม่มาโทษตัวเอง แต่กลับไปโทษพวกนั้นว่า “ไอ้พวกนี้ละมันชอบทำยุ่งยาก” ความยุ่งมาจากใคร..ก็มาจากคนที่หัวหน้านั้นแหละที่ไม่เอาธรรมะเข้าไปใช้ ไม่รู้จักใช้ในสิ่งที่ควรใช้ มันก็เลยเกิดเป็นปัญหา

ธรรมะเป็นหลักค้ำครองจิตใจ

แต่ถ้ามีเรื่องอะไรมา ก็รีบจัดรีบทำให้มันเสร็จไว ๆ ได้หรือไม่ได้ก็ว่ากันไป พวกคอยก็ไม่ต้องกังวลใจ เพราะได้รู้แล้วว่าได้หรือไม่ได้ ถ้าไม่ได้ก็คอยทำใหม่ต่อไป สร้างความงามความดีต่อไป ถ้าได้ก็จะได้สบายใจ นี่คอยอยู่ไม่เห็นอะไร ไม่เห็นผลสักที อะไร ๆ ก็ไม่มาสักที อย่างนี้มันก็ไม่สบายใจ คนที่ไม่สบายใจมาก ๆ มันก็รวมกันสร้างปัญหา เกิดปัญหาขึ้นในสังคมนั้น ๆ เป็นความเดือดร้อน นี่ก็คือความผิดที่เราไม่ได้ใช้ธรรมะเป็นหลักค้ำครองจิตใจ

ในเรื่องบ้านเรื่องเมืองเรานี้ก็เหมือนกัน เหตุการณ์อะไร ๆ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในบ้านในเมืองของเรา ก็เพราะว่า ผู้บริหารบ้านเมืองนั้นไม่ได้รวดเร็วทันใจคน ทำอะไรชักช้า ไม่ค่อยจะแสดงผลอะไรให้เขาเข้าใจ มีไฟที่ทำท่าจะเกิด...ถ้าไม่รีบไปดับ รอจนไฟไหม้ไหม้เผาบ้านเผาเมืองเสียหาย แล้วจะไปแก้ได้อย่างไร

อันนี้คือเป็นความผิดของคนที่เป็นหัวหน้าคนที่มีความบกพร่อง ไม่รู้จักใช้เครื่องมือสื่อสารที่ตนมีอยู่ จะใช้วิทยุเมื่อไหร่ก็ได้ ใช้โทรศัพท์เมื่อไหร่ก็ได้ หนังสือพิมพ์ฉบับไหนก็ได้ ให้เขาเขียนลงไปในเรื่องอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อชี้แจงเหตุผลให้คนเข้าใจว่าอะไรมันเป็นอะไรอย่างถูกต้อง หรือมิฉะนั้นก็ไปเอง พอมีเรื่องอะไรก็ไปจัดการเรื่องนั้นให้มันเรียบร้อย ไม่ต้องมีปัญหาเกิดขึ้น

ที่ปกติได้มีพระอยู่รูปหนึ่ง แต่ว่าท่านไม่ได้เป็นเจ้าคณะ สมัยก่อนนี้เป็นผู้ช่วยเจ้าคณะจังหวัด พอเจ้าคณะจังหวัดองค์นั้นสิ้นบุญแล้ว ท่านก็ไม่ได้เป็นแทน เรื่องที่ไม่ได้เป็นก็เพราะว่าผู้ใหญ่ไม่ค่อยชอบพระรูปนี้เอาแต่งงาน ไม่ค่อยเข้าใกล้ผู้ใหญ่ เรียกว่าท่านประจบไม่ค่อยเป็น แต่ถ้างานแล้วเรียบร้อย ท่านตั้งใจทำจริง ๆ สมมติว่า มีกรณีพิพาทเกิดขึ้นในวัดใด ๆ ก็ตาม เจ้าคณะจังหวัดไม่ต้องไป ท่านบอกว่า “อาจารย์ไม่ต้องไป ผมจะไปจัดการเอง” ท่านก็ไปหาทั้ง ๒ ฝ่าย ชั้นแรกท่านก็ไปหาฝ่ายหนึ่ง แล้วก็ไปหาอีกฝ่ายหนึ่ง ไปพูดจาทำความเข้าใจกัน เพื่อให้เกิดความประนีประนอมกัน เสร็จแล้วก็นิมนต์ทั้ง ๒ องค์มาพบกัน ณ ที่จุดหนึ่ง มาฉันอาหารร่วมกัน ๓ องค์ ฉันร่วมกัน...เวลาฉันก็คุยกันพูดกันไป ฉันเสร็จแล้วก็นอนเอกเขนกคุยกันไป ผลที่สุดเรื่องมันก็จบ ไม่มีเรื่องลำบาก และไม่ต้องรายงานผู้ใหญ่ เพราะว่าเรื่องมันจบเสียแล้วไม่ต้องให้เรื่องขึ้นมาจนถึงมหาเถรสมาคมให้เกิดเป็นปัญหา ท่านก็จัดการของท่านอย่างนั้น

เวลาใดวัดไหนก็ตาม จะมีอะไรเป็นงานเป็นการ ท่านอาจารย์นี้จะต้องไปช่วย ช่วยตั้งแต่ก่อนงานจนเสร็จงาน...ช่วยเก็บขยะ กวาดมูลฝอย เสร็จแล้วจึงจะกลับวัด พระสงฆ์องค์เจ้าทั้งหลายก็พอใจ ชอบใจ ว่าองค์นี้แหละควรเป็นเจ้าคณะของพวกเรา แต่ว่าผู้ใหญ่กลับไม่ชอบ และหาว่าเป็นพระเกะกะ ไม่เคารพผู้ใหญ่ต่าง ๆ นานา ซึ่งโดยนิสัยไม่ได้เป็นอย่างนั้น แต่เป็นคนที่ชอบทำงานเท่านั้น ผู้ใหญ่มากก็นั่งกราบสักที แล้วก็ลุกขึ้นไป ท่านไม่นั่งนาน ๆ เพราะว่างานท่านมาก

คนทำแต่งงานเลยไม่ได้ทำงาน กลับไปตั้งคนที่ทำงานเหมือนกัน แต่ว่าทำงานส่วนตัวเสียมาก ไม่ค่อยทำงานส่วนรวม ศีลธรรมของประชาชนก็เสื่อมลงไปเรื่อย ๆ อาชญากรรมก็เพิ่มขึ้น เพราะว่าหัวหน้าฝ่ายสงฆ์ไม่ค่อยทำงานในเรื่องการสั่งสอน เรื่องการอบรม ไปชอบทำแต่เรื่องอื่นตลอดเวลา นี่แหละคือความผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้วมันก็เกิดเป็นปัญหาขึ้นมา

โลกนี้มีใช้มีแต่เราคนเดียว

คนเราก็อีกอย่างหนึ่ง **เมื่อทำอะไรอยู่นาน ๆ แล้วก็ควรจะพอกันเสียที หยุดเสียบ้าง พอเสียบ้าง อย่าแสดงคนเดียวตลอดไป** ให้คนอื่นเขาแสดงบ้าง เพราะว่า**คนที่มีความสามารถ ไม่ใช่มีแต่เราคนเดียว คนอื่นเขาก็มีเหมือนกัน** ลองให้เขาทำบ้าง แล้วไปนั่งดูข้าง ๆ เหวี่ยงว่าเขาทำกันอย่างไร มีอะไรขัดข้องเป็นปัญหา ถ้าเห็นว่าพอจะแนะนำได้ก็ควรแนะนำว่า **ควรทำอย่างนั้น ควรทำอย่างนี้ ถ้าเรียบร้อยก็นั่งดูเฉย ๆ ...ดูแบบอุเบกขา คือนั่งจ้องดูเรื่อย ๆ ไป ไม่มีอะไรก็ไม่เป็นไร เปลี่ยนแปลงกันเสียบ้างมันก็จะดี**

คนสร้างงาน งานสร้างคน

อย่างอาตมาแสดงปาฐกถาธรรมกับญาติโยมทุกอาทิตย์นี่ ความจริงอยากจะเปลี่ยนตัวเหมือนกัน แต่เปลี่ยนแล้วโยมก็ไม่ค่อยจะเจริญตาเจริญใจ เลยต้องฝืนแสดงเรื่อยไป วันไหนไม่อยู่... องค์อื่นก็แสดงแทนได้เหมือนกัน ความจริงไม่ใช่หวงห้ามแต่อย่างใด อยากให้องค์อื่นแสดงอยู่ แต่ว่ายังไม่ถึงขนาด จึงต้องอบรมกันต่อไป มีให้ไปแทนบ้างเวลานี้ เขานิมนต์อาตมาก็รับ แต่ไม่ไปหรอก ให้พระอื่นไป...ให้มหาองค์นั้นองค์นี้ไป ไปแล้วก็ถามเจ้าภาพว่า เป็นอย่างไร? องค์ที่ไปแทนนี่ เป็นอย่างไร?...ใช้ได้ นั่นนะซี! ลินค้าไม่ดี ฉันไม่ส่งไปขายในตลาดหรอก จะต้องขายของดี ๆ เลือกสรรแล้วจึงได้ส่งให้ไปเทศน์ไปสอน เพื่อให้มีประสบการณ์มาก ๆ แล้วต่อไปก็ทำงานได้ทุกแห่งทุกมุม

เราต้องสร้างคนควบคู่กับการสร้างงาน ถ้าเราสร้างงานแล้วไม่สร้างคน...มันก็ไม่รอด
เพราะฉะนั้น ต้องสร้างงานไปด้วย งานก็ก้าวหน้าเป็นไปด้วยดี อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา

สิ่งที่ได้จากการพัฒนา

คนเรานั้น มันชอบของใหม่ ๆ ของเก๋นาน ๆ เข้ามันก็เบื่อ อยากจะได้ของใหม่กันบ้าง อันนี้เราก็ควรจะเปลี่ยนกันเสียบ้าง เมื่อเราเป็นมานานแล้ว หลายปีแล้ว เอ้า! คุณเป็นเสียบ้าง ไม่เป็นไร...ผมไปเป็นลูกน้องบ้าง

เหมือนกับคนบางคน ชั้นแรกก็เป็นอธิการบดีในมหาวิทยาลัย ต่อมาเขาเลือกตั้งอธิการใหม่ก็ไม่ได้เป็นอธิการ...เขาก็ไม่ยุ่ง ไม่ทำให้เกิดความวุ่นวาย ไปเป็นอาจารย์สอนลูกศิษย์ต่อไป เพราะหน้าที่ก็คือสอนศิษย์ ก็สอนไปเรื่อย ๆ ใครเป็นอธิการก็ได้ แล้วก็อ่อนน้อมเชื่อฟังผู้ที่มาเป็นใหม่ ไม่ได้ถือตัวถือยศว่า ฉันเป็นมาก่อนนะไฉนอย่างนี้ ทำอย่างนั้นไม่ได้...อย่างนั้นมันก็เกิดกิเลส แต่เขาก็ไม่มีกิเลสอย่างนั้น เป็นได้สบาย ๆ

แล้วพออาตมาได้พบท่านผู้นี้ ขอเจริญพร...แสดงความดีใจด้วยที่ไม่ได้เป็นอธิการบดี ท่านก็ยิ้ม...ยิ้มแบบที่เดียว แล้วบอกว่าที่ดีใจก็เพราะว่ารู้จักถ่าย รู้จักถอนตัวเอง เมื่อใดเขาไม่เอาเราก็ไม่เอา ให้คนอื่นเขาทำบ้าง อย่างนี้มันก็ดีเหมือนกัน

สิ่งทั้งหลายมันต้องเป็นอย่างนั้น เราปลูกต้นไม้ดอกไม้ข้างบ้าน ถ้าออกดอกอย่างเดียว ดูนาน ๆ เห็นแต่สีเหลือง ๆ ตลอดเวลา ถ้าต้นนั้นตาย เอาอย่างอื่นมาปลูกบ้าง เปลี่ยนเป็นต้นไม้อื่น เป็นดอกไม้อื่น หรือปลูกสลับสีกันไป สีเหลือง สีขาว สีแดง สีชมพู มองแล้วมันหลากหลาย...มันลานตาดี ถ้าเขาให้ปลูกแต่เพียงอย่างเดียวมันก็ได้

คนนี้ก็เหมือนกันแหละ ถ้าคนเดียวทำอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ คนแสดงคนปฏิบัติก็เบื่อ คนดูก็เบื่อ เราก็ควรเปลี่ยนให้คนอื่นแสดงบ้าง นอกจากเปลี่ยนคนแสดงแล้ว เป็นการหัดคนให้ทำงานด้วย เพราะว่าชีวิตของคนเราไม่ได้อยู่ยั้งยืนยงค่าฟ้า มีวันแตก มีวันสลาย เมื่อเราสลายไป คนอื่นเขาจะได้ทำแทนต่อไป ให้ฝึกหัดกันได้ การบริหารงาน..คนนั้นทำได้ คนนี้ก็ทำได้ ได้ช่วยกันทำหลาย ๆ คน มันก็จะดี

ความเจริญก้าวหน้าและความมั่นคง

ในต่างประเทศที่เขาเจริญนั้น เราจะสังเกตเห็นว่าเขาเปลี่ยนตัวกันเรื่อย ๆ แต่ว่าการเปลี่ยนก็ขึ้นอยู่กับคน...ประชาชน ประชาชนเขาไม่เลือกก็ต้องเปลี่ยน ถ้าเขาเลือกอีกก็ต้องรับต่อไป เช่นในอังกฤษนี้ ท่านนายกเชอร์ซิล ทำงานในสมัยสงคราม ท่านเด็ดขาดเอาจริงเอาจัง จนอังกฤษชนะสงคราม พอชนะสงครามแล้วเขาก็ถอยไป ให้คนอื่นเขาเป็น พอคนพรรคอื่นขึ้นมาเป็นก็เป็นไม่นานเท่าใด แปลว่าประชาชนเห็นว่าไม่ไหว เศรษฐกิจไม่ก้าวหน้า การงานไม่ดี...เขาก็เปลี่ยน

พอเลือกตั้งใหม่เขาก็เปลี่ยนพรรคกันไป เปลี่ยนเป็นนางแอตเชอร์...เป็นผู้หญิงนะ แต่เป็นผู้หญิงที่แกร่ง เขาเรียกว่า นายกรัฐมนตรีหญิงกระดุกเหล็ก เข้มแข็งเหมือนกับผู้ชาย ทำงานก้าวหน้า เศรษฐกิจดี เวลาใดขายของไม่ออก แกลดค่าเงินตมเดียวเท่านั้นเอง คนยุโรปแห่กันมาซื้อของใหญ่เลย..แห่กันมาเลย แห่มาซื้อของราคาถูกในประเทศอังกฤษ ซื้อเสื้อ ซื้อผ้า ซื้อของทุกอย่างเพราะเงินมันถูก พอเงินถูกขายของได้ก็ตีตลาดยุโรปกระจุยไปเลย เพราะของมันถูกกว่าประเทศอื่น

แต่เขาก็ไม่ให้ถูกอยู่อย่างนั้นหลายเดือนหรอก พอขายจะหมดสต็อกแล้ว ผลิตไม่ทันแล้ว แกลบยกกระดกเงินตราให้สูงขึ้นเท่าเทียมประเทศอื่นต่อไป คนก็ไม่มาซื้อเหมือนเมื่อก่อน แต่ก็ยังซื้อเพราะว่ามันดีเสียแล้ว...ดีของใช้อังกฤษเสียแล้ว นิยมชมชอบเสียแล้ว เขาก็ซื้อต่อไป นี่วิธีการของเขาเป็นอย่างนั้น เพราะเขาเข้าใจ ดูเวลา ดูเหตุการณ์ที่เหมาะสมแก่เรื่อง เขาก็ทำอย่างนั้น จึงเป็นที่พอใจของประชาชน

สมัยหนึ่งผ่านไป สมัยที่สองท่านสมัครอีก..ก็ได้เป็นอีก ประชาชนทะเลาะเนนให้ เพราะท่านทำงานเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม เขาเป็นอย่างนั้น นี่ต่อไปอาจจะเลือกคนอื่นก็ได้ เพราะเห็นว่าแม่แอตเชอร์นี้แกอายุมากไปแล้ว ทำงานอะไรอาจจะไม่ก้าวหน้า เขาก็จะเลือกคนอื่นต่อไป

เขามีคนให้เลือก เพราะเขาสร้างคนขึ้นมา เขาสร้างคนโดยวิธีใด ด้วยวิธีระบบพรรค เขามีพรรคแล้วพรรคการเมืองก็สร้างคนขึ้นมา ใครเป็นหัวหน้าพรรคคนนั้นก็ได้นายกรัฐมนตรี เมื่อได้รับเลือก เขาก็ให้เป็นนายกรัฐมนตรี แต่พรรคการเมืองของเขามันไม่มาก ๒-๓ พรรคเท่านั้น เพราะว่ามันคงแล้ว

บ้านเรามีพรรคการเมืองมาก พรรคเล็กพรรคน้อย พรรคปู พรรคหอย มีมากมายเหลือเกิน แล้วก็ยังไม่มีใครต่อใครให้สมัคร ต้องเสียเงินไปเยอะแยะมากมายค่าสมัคร สมัครแล้วก็ไม่ได้สักคะแนนหนึ่ง ก็มีหลายพรรคที่ไม่ได้สักคะแนน บางพรรคก็ได้มา ๑ คน ได้มา ๒ คน หรือม ๗ หรือม ๗

ความจริงเขาไม่ได้เลือกพรรค เขาเลือกคน เห็นว่าคนนั้นใช้ได้ เขาก็เอาเข้ามา ไม่ได้เลือกพรรคอย่างนั้น แต่ว่าพรรคนี้มันสร้างคนขึ้นมา เพราะเขาเลือกคนดี แต่บางทีก็เลือกคนไม่ดีเข้าพรรคเหมือนกัน พรรคก็ยังลำเอียงอยู่ ยังไม่เป็นธรรมเท่าใด ยังไม่ได้เอาธรรมะไปใช้ในระบอบนั้นมากเท่าใดเลยเลือกคนที่เขาพอใจ ใครมีสตาจมาก ก็เอามาเป็นสมาชิกของพรรค ไม่ใช่อะไรหรอก จะได้เอาสตาจมาลงทุนหน่อยในการเลือกตั้ง พอได้คนประเภทอย่างนั้นเข้าไป ไปทำงานก็อย่างนั้นแหละ ไม่ได้จริงจิงอะไร เพราะว่ายังเห็นแก่อะไรต่ออะไรอยู่

เมื่อคนที่ทำงานเป็นผู้ไม่มีความรู้สักลำเอียงในเรื่องอะไร มีความเป็นธรรม ก็จะเลือกคนที่มีธรรมะให้เข้าอยู่ในพรรคของตัวเอง ประชาชนก็จะพอใจในความประพฤติปฏิบัติของคนเหล่านั้น พรรคนั้นก็สร้างคนไว้มากขึ้น มีกำลังมากขึ้น แล้วก็จะเป็นพรรคที่ทำงานทำการเป็นรัฐบาล หัวหน้าก็จะได้เป็นนายกรัฐมนตรีได้ บ้านเมืองก็จะดีขึ้นเรื่อย ๆ เพราะมีคนที่จะเป็นนายกคอยที่จะเป็นผู้แทนหลายคน

ต่างคนต่างก็ทำดีเพื่อให้ราษฎรชอบ เมื่อราษฎรชอบเขาก็เลือก คนมันก็แข่งขันกันกระทำความงามความดี การแข่งขันนั้นไม่ใช่อาวุธประหารกัน แต่ว่าเอาความดีมาสู้กัน ใครดีกว่า...ชนะไป ใครดีน้อย...แพ้ก็ไม่ใช่ไร หันมาสร้างความดีต่อไปกับประชาชน ปีหน้าเอาใหม่ คนก็เลือกเอง อย่างนี้ก็ดีขึ้น บ้านเมืองเราก็จะดีขึ้นตามไปด้วย

ผลเสียอันเกิดจากจิตใจที่ขาดธรรมะ

แต่ที่ไม่ค่อยเรียบร้อยก็เพราะธรรมะยังไม่ซึมซาบเข้าไปในจิตใจของคนเหล่านั้น ยังไม่ได้ใช้ธรรมะเป็นแกนนำของหมู่คณะ ไม่เอาธรรมะมาเป็นเครื่องตัดสินบุคคล ตัดสินเหตุการณ์ ตัดสินอะไรต่าง ๆ ไม่ได้ใช้ธรรมะเต็มเม็ดเต็มหน่วย เอาแต่อารมณ์บ้าง เหตุผลก็ยังน้อย ถือพรรคถือพวกอะไรต่าง ๆ อย่างนี้ มันก็มีปัญหาเกิดขึ้นด้วยประการต่าง ๆ ดังที่เราเป็นอยู่กันในปัจจุบันนี้

ธรรมะคือสิ่งจำเป็นสำหรับทุกชีวิต

จึงเห็นว่า ธรรมะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกประเภท ทุกอาชีพ ทุกฐานะ ทุกตำแหน่ง ไม่ว่าใครจะเป็นอะไร..เด็กก็ต้องมีธรรมะ หนุ่มสาวก็ต้องมีธรรมะ พ่อบ้านแม่เรือนก็ต้องมีธรรมะ นักการเมืองก็ต้องมีธรรมะ คณะผู้บริหาร คณะรัฐบาล ก็ยังต้องมีธรรมะมากเป็นพิเศษ เพราะถ้าขาดธรรมะก็เอาตัวไม่รอด จึงต้องมีธรรมะเป็นเครื่องกำกับอยู่ตลอดเวลา ชีวิตจึงจะก้าวหน้า

พวกเราทั้งหลายที่เป็นคนสนใจในธรรมะ มารับมาฟัง มาศึกษา ก็เอาไปปฏิบัติกันอยู่ แต่ว่ามีคนอีกมากที่ไม่ได้เข้าวัด ไม่ได้ฟังธรรม ไม่ได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร อันนี้เราจะต้องช่วยกันหน่อย ช่วยกันชักลากคนเหล่านั้นมาวัด ไปชวนบ่อย ๆ ชวนจนให้เขารู้สึกว่าค่าบุญ แหม!...มาชวนหลายหน ต้องไปเสียตัวอย่างนั้นก็ได้ผลละ มาด้วยความไม่เต็มใจ แต่มาถึงวัดแล้วได้ยินได้ฟังอะไรก็เกิดเต็มใจขึ้นมา เราก็ได้อานิสงส์มาก ได้บุญ ได้กุศลมากเหลือเกินในการที่ดึงเพื่อนมาวัด

คุณค่าแห่งพระธรรม

คนบางคนมีความทุกข์มาก ไม่สบายใจ ไม่มาวัด ถามเขาว่าทำไมไม่ไปวัดเสียบ้าง เฮ้อ!...หมูนี้อกข์ใจไม่อยากจะไปวัด อ้าว!...แล้วกัน คนกข์ใจนี้แหละควรจะมาวัดละ คนสบายใจแล้วไม่มาก็ไม่เป็นไร เพราะว่าดีอยู่แล้ว แต่คนกข์ใจนี้ควรจะมา...กลับพูดว่าหมูนี้อกข์ใจ ไม่อยากจะไปวัด รอให้สบายก่อนค่อยไป...นี่อย่างนี้ไม่ถูก เขายังไม่รู้ความหมายว่าเรามาวัดเพื่ออะไร?

วัด...เป็นเหมือนโรงพยาบาล พระ...เป็นเหมือนหมอประจำอยู่โรงพยาบาล โรงพยาบาลนี้รักษาโรคทางจิตใจเพื่อทำให้ใจของคนดีขึ้น เมื่อใดไม่สบายใจนั้นแหละควรจะมาวัด แต่ถ้าเราสบายไม่ต้องมาก็ได้ ทำมาหากินกันไปตามเรื่อง พออยู่ยากทางจิตใจต้องไปวัดเสียหน่อย ไปให้หมอดตรวจเสียหน่อย ไปรับยาจากหมอเสียหน่อย

เหมือนกับเราป่วยทางกาย ถ้ารู้สึกว่ามันผิดปกติในร่างกาย ต้องไปให้หมอดตรวจ เพราะเราตรวจตัวเองก็ไม่ได้ ต้องให้หมอผู้ชำนาญตรวจ เขาตรวจเสร็จแล้วก็รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เขารู้ เขาก็เอายาให้เรารับประทาน เราก็กินยานั้นตามที่หมอเขียนสั่งไว้ที่ข้างขวดให้มันถูกเรื่อง โรคมันก็หาย สบายใจ

คนเรานี้ก็เหมือนกัน เวลาใดกข์ใจขึ้นมา ไปวัดเสียหน่อยจะได้อารมณ์ดี มีความสบายใจ หรือแม้ไม่กข์ก็มาไว้ มาเพื่ออะไร? มาเพื่อหาเครื่องมือเตรียมตัวต่อสู้กับปัญหาชีวิต เพราะชีวิตมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนขึ้นในชีวิตประจำวัน

เมื่อใดอะไรเกิดขึ้นแล้ว เราไม่มีเครื่องมือจะไปต่อสู้กับมัน เราก็เป็นผู้แพ้ แต่ถ้าเรามาจับฟังไว้ บ่อย ๆ เป็นอะไรอ่านหนังสือธรรมะบ่อย ๆ เปิดเทปฟังบ่อย ๆ มันมีทางที่จะรู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อใดอะไรเกิดขึ้น เราก็เอาความรู้ที่มีช่วยแก้ไขปัญหาคับความทุกข์ดับความเดือดร้อนนั้นให้หมดไปจากจิตใจ นี่เราทำได้ แต่ถ้าเราไม่มาฟังเสียเลย ไม่รู้จะทำอย่างไร อึดอัดขัดใจ ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร เป็นทุกข์ ก็ไม่รู้จะแก้อย่างไร เพราะไม่เคยเรียนไม่เคยรู้ในวิชาอย่างนี้

เป็นเครื่องมือแก้ไขปัญหาชีวิต

การที่เรามาวัดนั้น ก็เพื่อศึกษาให้รู้เหตุผลของเราเอง เกี่ยวกับชีวิตของเรา ให้รู้ว่าทุกข์มันคืออะไร เหตุมันคืออะไร ทุกข์ดับได้ไหม...ดับได้ ดับได้ด้วยอะไร...มีครู พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้ครบ เหมือนกับสอนเรื่องโรค สอนสาเหตุของโรค สอนวิธีการรักษาโรคให้เราเข้าใจ แล้วโรคมันก็หายไปจากตัวเรา

เป็นยารักษาโรคทางใจ

โรคทางใจนี้สำคัญกว่าโรคทางร่างกาย โรคทางร่างกายนาน ๆ จะเป็นสักทีหนึ่ง แต่โรคทางใจนี้เป็นทุกวันก็ว่าได้ ถ้ากิเลสเกิดขึ้นก็เรียกว่าเป็นโรคทางใจ เดี่ยวความโกรธ ความหลง ความริษยา ความพยาบาทเกิดขึ้น เดี่ยว..มานะ แข่งดี ถือตัว ดูหมิ่นคนนั้นคนนี้อะไรต่าง ๆ นี่มันโรคทั้งนั้น

เป็นอาวุธที่ใช้ฟาดฟันกับกิเลส

ถ้าเราไม่มียา คือธรรมะสำหรับใช้แก้ เราก็ถูกโรคโจมตี เราต้องพ่ายแพ้โรค พ่ายแพ้โรคก็คือนั่งเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ทุกข์จนกระทั่งเสียผู้เสียคนไปเลย เพราะเราไม่รู้จักเครื่องมือเอาไปปราบโรคเหล่านั้น

แต่ถ้าเราได้มาเรียนมาศึกษา รู้ไว้ พออะไรเกิดขึ้นเราก็แก้ได้ทันที่ เพราะเรามีเครื่องมือพร้อมไว้กับเนื้อกับตัวของเรา พอเกิดเรื่องขึ้นมันก็ชักเครื่องมือออกมา เหมือนกับเจอข้าศึกก็ชักดาบเลย ฟันกันเลย ช้าง ๆ ช้าง ๆ เดี่ยวเดี๋ยวก็มอดม้วยกันไปข้างหนึ่ง ธรรมะก็เหมือนกับเป็นอาวุธที่คม คมกว่าคมใด ๆ ทั้งหมด ฟันแล้วก็แหลกไปเลย อารมณ์ทั้งหลายกระจุยไป ไม่อยู่ในจิตใจของเราต่อไป เรามาศึกษาก็เพื่อประโยชน์อย่างนี้...เพื่อเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อแก้ไขปัญหาคับชีวิตของเราดีขึ้น

ชีวิตสดใสบนเส้นทางแห่งธรรมะ

ที่โยมทำมาก็เห็นผลกันอยู่บ้างแล้ว เห็นผลว่าอะไรมันเบาไป มันบางไปจากจิตใจของเรา ความทุกข์มันก็เบาบางไป อะไร ๆ มันก็ค่อยโปร่งแจ่มใส รู้เท่าทันต่อเรื่องอะไรต่าง ๆ มากขึ้น นี่คือผลที่เราจะได้รับจากการมาวัดมาศึกษาธรรมะ

เพื่อนฝูงของเราที่ยังไม่ลืมหูลืมตา มีอยู่ทั่ว ๆ ไป ถ้าเรารู้จักเพื่อน เรารักเพื่อน ต้องช่วยเพื่อน ให้เข้าหาธรรมะ พยายามดึงเอามาหาสิ่งแวดล้อม พุดจาซึกจูงโน้มน้าวจิตใจให้เขามาให้จนได้ ถ้าไม่มา วัดก็หลอกให้ออกจากบ้านมาก่อน แล้วก็แะมาวัด มาฟังธรรมะ เขาก็จะได้อะไร อ้อ...ธรรมะเป็นอย่างนี้ เป็นประโยชน์อย่างนี้ ช่วยให้ชีวิตของเราดีขึ้น คนนั้นก็เข้าทาง พอเข้าเส้นทางแล้วเราปล่อยได้ เพราะเดินไปตามเส้นทางแล้วไปหาคนอื่นมาอีกให้เข้าเส้นทาง ในเส้นทางของธรรมะ ก็จะมีสมาธิเพิ่มขึ้น เมื่อสมาธิศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ เผยแผ่ธรรมะ มีมากขึ้น โลกนี้มีหวังว่าจะอยู่ด้วยความสุขตลอดไป ความทุกข์ไม่มากล้ำกราย

ดีหรือไม่ญาติโยมลองพิจารณา ถ้าเราพิจารณาเราก็เห็นว่า เออ...มันเข้าที่ ดี เรื่องนี้เป็นประโยชน์ แล้วก็ทำตามคำแนะนำ พยายามจูงคนอื่นมา คนหนึ่งหาเพื่อนมา ๒ คน อีกคนหนึ่งก็หามา ๒ คน หามาเรื่อย ๆ เดือนนี้เอามาอีก ๒ คน แล้วคนนั้นไปหามาอีก เพิ่มเติมขึ้นอีก สมาธิในทางธรรมก็จะมากขึ้น

คล้ายกับเราตั้งสมาคมเรียกว่า “ธรรมสมาคม” คนมาวัดทุกคนก็เป็นสมาชิกของธรรมสมาคม เมื่อเราเห็นประโยชน์ของสมาคมว่าให้อะไร ก็ไปหาสมาชิกเพิ่มขึ้น ความดีก็แพร่หลายไป ความสุขก็แพร่หลายไป ปัญหายุ่งยากทั้งหลายค่อยจางหายไปจากชีวิต จากครอบครัว จากสังคม จากประเทศชาติ มันแผ่ออกไป ยิ่งแผ่กว้างเท่าใด แสงก็ยิ่งมากขึ้น ความสว่างนั้นก็ยิ่งมากขึ้น เป็นความสุขขึ้นเพราะเรื่องอย่างนี้ เราจึงควรแสวงหาสิ่งที่เป็นความสุขตลอดไปด้วยวิธีการอย่างนี้

ชีวิตเจริญก้าวหน้าได้ด้วยพระธรรม

อีกประการหนึ่ง ทำให้เห็นเป็นตัวอย่างแก่เพื่อนว่าเราเคยไปวัด เคยไปฟังธรรม เรามีสภาพชีวิตอย่างไร เราเป็นคนหนักแน่นขึ้น ใจเย็นมากขึ้น โกรธน้อยลงไป อะไร ๆ ที่เคยมี มันค่อยจางไปหายไจจนเพื่อนฝูงมอง ๆ ดูแล้วเห็นว่า เอ..อายนี้มันแปลก เดี่ยวนี้ตั้งแต่ไปวัดนี้ มันไม่เหมือนก่อน นั่นแหละเพื่อนรู้แล้วว่าไม่เหมือนก่อน แปลกกว่าเมื่อก่อน มีอารมณ์เยือกเย็นสดใส แล้วก็เป็นคนที่ไม่รู้วามเหมือนเมื่อก่อน

เช่นเมื่อก่อนเป็นคนเจ้าอารมณ์ มักโกรธ มักเคือง แต่ว่าเมื่อปฏิบัติธรรมหนักเข้าก็หายไป จิตใจสงบเยือกเย็น คนเขาก็นึกแล้ว เขาเห็นแล้วเขาก็ว่า อ้อ...นี่ดีขึ้น ถ้ามองว่าทำไมถึงได้ดีขึ้น เขาไม่รู้ที่เราทำอะไร เราบอกเขาว่า ฉันไปวัด...ไปฟังเทศน์ทุกวันอาทิตย์ แล้วฉันเอามาคิดมาตรอง เอามาเป็นกระจกเงาส่องดูตัวฉันบ่อย ๆ ฉันสะสมอดสะเอียดตัวฉันเองเหลือเกินแล้วเวลานี้...เพราะว่าขยะไม่ดีทั้งหลายมันมารวมอยู่ที่ฉันตั้งหลายเรื่อง ฉันก็เลยเอาสิ่งนั้นออกไปทิ้งเสีย ไม่ให้มันเกิดขึ้นอีกต่อไป ชีวิตของฉันก็เปลี่ยนแปลงไป ดังที่เป็นอยู่

ทุกสิ่งยอมเปลี่ยนไปตามกฎธรรมชาติ

เราอย่าคิดผิด อย่าคิดว่ามันเปลี่ยนไม่ได้ เช่น เราพูดว่า นิสสัยเปลี่ยนไม่ได้ นิสสัยเราสร้างขึ้นมาได้ เราก็เลิกได้เหมือนกัน อะไรที่เราทำให้มันเกิดได้ เราก็ทำให้มันดับได้เหมือนกัน นิสสัยของเราเป็นอย่างไร คนมักพูดว่า นิสสัยมันเปลี่ยนไม่ได้ มันเป็นมาเสียอย่างนั้นนานแล้ว นี่คือพูดผิดกฎธรรมชาติ เพราะกฎธรรมชาติมีอยู่ว่า สิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลง สิ่งทั้งหลายเกิดแล้วมันมีดับด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีอะไรคงทนถาวร มันเป็นอย่างนั้นเสมอไป

ชีวิตมันคงและมีค่าด้วยรากฐานแห่งธรรมะ

เพราะฉะนั้น เราเข้าใจหลักนี้ว่า...ต้องเปลี่ยนได้นิสสัยเราเปลี่ยนได้ เช่น เป็นคนมักโกรธ...เปลี่ยนเป็นคนไมโกรธก็ได้ เป็นคนมักได้...เปลี่ยนเป็นคนไมมักได้ก็ได้ เป็นคนหลง...ก็เปลี่ยนเป็นคนไม่หลงก็ได้ เป็นคนชอบนินทาคน...เปลี่ยนเป็นคนไม่พูดมากก็ได้ สำรวมปาก นั่งที่ไหนไม่มีอะไรจะพูดก็นิ่งเฉย ๆ ไม่เป็นอะไร แต่ถ้ามีเรื่องเขาขอเรื่องให้เราพูด เราก็พูดให้เขาฟังเท่าที่จำเป็นแก่เรื่อง พูดแล้วจบเรื่อง ไม่ใช่พูดพร่ำเพรื่อ เราพูดเป็นเรื่องเป็นราว ควรจะหยุดเมื่อไม่มีใครฟัง เมื่อเขาไม่ฟัง เราก็หยุดเสีย ถ้าเขาสนใจฟัง เราก็พูดต่อไป อันนี้ทำให้เราเปลี่ยนแปลงไปในเรื่องอย่างนั้น ก็โดยอาศัยธรรมะที่ได้ศึกษา ได้ปฏิบัติ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ เหมือนร่างกายเรา ถ้าอาบน้ำบ่อย ๆ มันก็เปลี่ยนเป็นสะอาดขึ้น ไม่มีเชื้อรา ไม่มีโรคผิวหนัง เพราะการรักษาความสะอาดของร่างกาย เลือผ้า ที่หลับที่นอน คอยปิด คอยกวาด คอยเช็ด คอยถู สิ่งนั้นมันก็ดีขึ้น

สภาพชีวิตของเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราขัดบ่อย ๆ ล้างบ่อย ๆ มันก็ดีขึ้น เช็ดบ่อย ๆ มันก็ดีขึ้น เหมือนคำพูดในสูตรเวฬุาลง ซึ่งเป็นการพูดของลูกศิษย์คนหนึ่งของอาจารย์เวฬุาลงกล่าวว่า ร่างกายก็เหมือนกับต้นโพธิ์ ใจเหมือนกระจกเงา เช็ดบ่อย ๆ ฝุ่นก็ไม่จับ เรียกว่าเป็นขั้นศีลธรรม ไม่ลึกลับอะไรเท่าไร แต่ว่าเวฬุาลงเขียนลึกกว่านั้น ท่านพูดว่า...ไม่มีต้นโพธิ์ ไม่มีกระจกเงา เมื่อทุกอย่างว่างเปล่า ฝุ่นมันจะจับที่ตรงไหน เป็นธรรมะขั้นอนัตตาเลย... เขียนลึก แต่ว่าศิษย์ผู้ใหญ่ของอาจารย์เวฬุาลงนั้น

ถูกอาจารย์เกณฑ์ให้เขียน ความจริงก็ไม่อยากเขียนหรอก แต่ถ้าไม่เขียนก็ได้...ไม่รู้ว่าภูมิธรรมขนาดไหน อาจารย์ก็จะติว่า เอ้อ...มาอยู่นาน เปลืองข้าวสุกไปตั้งกี่กระสอบแล้ว อยู่ไม่ได้เรื่องอะไร จะถูกดูว่าให้เสียหายก็เลยไปเขียนว่า กายเหมือนต้นโพธิ์ ใจเหมือนกระจกเงา เช็ดบ่อย ๆ ฝุ่นก็ไม่จับ

อาจารย์มาดูแล้ว เอ...ยังไม่ได้ความ เจ้านี่มันไปอยู่ที่ประตูเท่านั้นเอง ไม่ได้เข้าไปข้างในเลย แม้แต่น้อย คืออยู่ในชั้นศีลธรรม ยังไม่ถึงชั้นสังฆธรรม อันเป็นธรรมชั้นสูงของพระพุทธเจ้า แต่บอกมาก็ดีเหมือนกัน ถ้าใครปฏิบัติตามหลักการนี้แล้วก็ดี จึงเกณฑ์คนในวัดให้ท่องทุกคน ให้จำได้เอาไปใช้เป็นหลักปฏิบัติ เรื่องอย่างนี้เป็นขั้นต้น ยังไม่ใช่ขั้นสูง เราถือศีลถืออะไรนี่ก็เป็นขั้นต้น แต่ที่ลึกซึ้งขึ้นไปเราต้องรู้ว่าอะไรเป็นอะไรอย่างถูกต้อง แล้วจะได้ปลงวางได้ง่าย ๆ

ความเปลี่ยนแปลงคือการไม่หยุดนิ่ง

ที่นี้การรู้อย่างถูกต้อง ก็ต้องรู้ตามกฎความจริงของธรรมชาติ กฎที่เป็นจริงของธรรมชาตินั้นคืออะไร ก็คือว่าสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลง นี่อันนี้เป็นกฎตายตัว...**สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลง ไม่หยุดนิ่ง ความเปลี่ยนแปลงคือการไม่หยุดนิ่ง** เราจะเห็นว่าเราเอาเมล็ดเพาะลงไปในดิน พอเอาเมล็ดเพาะลงไปในดิน แล้วรดน้ำบ่อย ๆ มันก็งอกขึ้นมา แล้วเราก็รดน้ำพรุนดิน มันก็ขยายเติบโตขึ้น ๆ จนต้นนั้นสูง ออกดอกออกผลให้เราได้กินได้ใช้ นี่คือการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่มีอะไรอยู่นิ่ง

ต้นหญ้า...ก็ไม่อยู่นิ่ง จึงต้องตัดบ่อย ๆ เพราะอะไร เพราะมันงอกขึ้นเรื่อย มันก็ขึ้น ต้องให้คนตัด ต้องจ้างคนมาตัดต้นไม้ มันเจริญขึ้นเราก็ต้องตัดต้องแต่ง เพราะไม่ต้องการให้มันเจริญมากเกินไป แต่ถ้าต้นไม้โตที่เราต้องการให้มันเจริญเป็นร่มเป็นเงา เราก็ปล่อยให้มันไปตามธรรมชาติ มันก็เปลี่ยนแปลงเติบโต ๆ **ความเติบโตก็คือการเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้น**

สภาพแวดล้อมกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

คนเราก็เหมือนกัน เกิดมาจากท้องแม่ ตัวเล็กนิดเดียว แล้วก็ค่อยกินอาหาร โตขึ้นทุกวินาทีของชีวิตนั้นแหละเติบโตขึ้นจนเป็นเด็ก รู้จักคว่ำ รู้จักคาน เดินเตาะเตาะไปไหนมาไหนในบริเวณนั้นได้ คลานได้ อย่าให้มันคลานตกลงไปในไต้ถุนก็แล้วกัน ต้องทำคอกกันไว้ให้คลานอยู่ในบริเวณนี้ แล้วก็ค่อยลุกขึ้นยืน ทำท่ายืนเขาเรียกว่าตั้งไข่ นั่งได้ ยืนได้ เดินได้ ทำอะไรได้ ได้รับสิ่งดีบ้าง สิ่งชั่วบ้าง เพิ่มเติมนิสัย

ถ้าได้เติบโตในสำนักคนดี ก็รับความดีไว้ เพราะตัวอย่งดีมีมาก แต่ถ้าเติบโตในสำนักคนไม่ดี ก็รับความไม่ดีไว้ เพราะคนไม่ดีทำให้เห็นทุกวันทุกเวลา เด็กที่เกิดในบ้านของสุภาพชน กับเด็กที่เกิดในแหล่งที่มีคนหนาแน่นนั้น...มันมีสภาพชีวิตที่ผิดกัน มีความเป็นอยู่ที่ไม่เหมือนกัน นี่คือนิสัยแวดล้อมทำให้เป็นอย่างนั้น แต่ว่าโดยเนื้อแท้ก็เติบโตขึ้นทั้งกายทั้งใจ ความนึกคิดเปลี่ยนแปลงไปทุกวินาทีของชีวิต เปลี่ยนไปจนกระทั่งถึงที่สุด หยุดเปลี่ยนแปลงในทางขึ้น

ที่นี่เราก็เปลี่ยนแปลงในทางลง เรียกว่า...เริ่มแก่ชีวิตเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางแก่ชรา ผมเริ่มเปลี่ยนจากดำเป็นขาว ตาเคยยาวกลับสั้น ดูอะไรไม่ชัด หูที่เคยฟังเสียงแจ้ว กลายเป็นหูซัดจะตึง ๆ ใครพูดอะไรก็ต้องเอามือป้องฟังว่าอะไรนะ เขาพูดอะไรไม่ได้ยิน ก็ถามว่าว่าไง ๆ คนที่พูดด้วยเขาก็ไม่กล้าพูดดัง ๆ กลัวว่าจะหาว่าไปซู่ตะคอกคนแก่ ก็เลยพูดดั่งว่า เอ้อ...ว่าอย่างนั้นหรือ หูมันหาเรื่องแล้ว เขาเรียกว่าหูหาเรื่อง ฟังอะไรก็ไม่ค่อยที่จะได้ยิน...มันก็ยุ่งทางหู เรื่องอื่นมันก็ยุ่งไปเรื่อย ๆ ต่อมน้ำลายไม่ค่อยทำงาน ปากมันก็แห้งไป

ที่สุดของความเปลี่ยนแปลง

นี่มันเรื่องความชราทั้งนั้น ร่างกายทุกส่วนก็ชราไป ปวดเข้า ปวดแข็ง ปวดขา ปวดบั้นเอว ปวดสันหลัง...เรื่องมันเยอะ ถ้ายังมีอายุมากขึ้นเท่าไร เรื่องมันก็ยิ่งมากขึ้น ๆ นี่ก็คือความเปลี่ยนแปลงทั้งนั้น เปลี่ยนแปลงไปสู่ความแตกดับ **ที่สุดของสิ่งทั้งหลายคือความแตกดับนั่นเอง ไม่มีอะไรที่จะคงที่ถาวรสักอย่างเดียว ให้เรารู้กฎของธรรมชาติอย่างนี้ไว้ ว่ามันเป็นเช่นนั้น เมื่อเห็นอะไรมันเปลี่ยนแปลงไป อย่าไปวิตกกังวล**

บ้านเราอยู่ใหม่ ๆ ก็ทาสีสว่นาดู พออยู่ไปนาน ๆ ซักจะคล้ำ ๆ ดำ ๆ ต่าง ๆ สีก็ซักจะถลอกปอกเปิกไป หลังคาก็ซักจะร้าว เพดานก็จะเสีย พื้นก็จะพัง มองไปตรงไหนมันก็มีเรื่องผุ ๆ พัง ๆ ทั้งนั้นแหละ มันก็เป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเป็นอย่างนั้น เราอย่าไปทุกข์ร้อนอะไรกับมัน

เรื่องคำเรื่องชาย เราเป็นคนค้าขาย บางทีเราก็อขายคล่อง เป็นเอเย่นต์รถยนต์ ก็ขายจนวิ่งกันเต็มถนนเลย เอ้า...มันก็มีจุดอิมเหมือนกัน พอรถมากเข้ามันขายไม่ค่อยออก พอขายไม่ออกเจ้าของก็บอกว่า แหม...หมูนี่ขาดทุน คือว่ากำไรมันน้อยไป ไม่ใช่ขาดทุนยุบยับอะไร...ไม่ใช่ กำไรเคยได้เดือนละ ๑ ล้าน แต่มาได้เดือนละแสนนี่ลดแล้ว น้อยแล้ว ทำท่าวิตกกังวลแล้ว เราเป็นนักธรรมะก็รู้ว่าธรรมดา...อะไรมันจะขึ้นอยู่ตลอดเวลา...มันมีที่ไหน น้ำขึ้นแล้วมันก็ลง ลงแล้วมันก็ขึ้นอีก ยิ่งเดือนข้างขึ้นแล้วมันขึ้นใหญ่ ขึ้น ๑ ค่ำ ขึ้นมาเรื่อย ๆ ๑๔-๑๕ ค่ำนี้น้ำเต็ม เขาเรียกว่าน้ำเต็ม...ขึ้นเต็ม พระจันทร์เต็มดวงน้ำก็เต็มเหมือนกัน ขึ้นเต็มล้นไหลไปเข้าบ้านช่อง เข้าสวนอะไรรุ่นวายไปหมด แล้วมันก็ลงอีกเหมือนกัน ไม่ได้ขึ้นอยู่ตลอดเวลา

ผู้หลักผู้ใหญ่ท่านจึงสอนว่า น้ำขึ้นให้รีบตัก น้ำลงแล้วจะไปตักที่ไหน นี่ก็เป็นคติเตือนใจว่าให้ทำอะไรเมื่อถึงเวลาอย่าชักช้า...จะช้าจะขาย จะไปไหน จะทำอะไรต้องรีบไป รีบทำ อย่าช้า...ช้าเพื่อนเอาไปกินหมด เราก็คอดเท่านั้นเอง นี่ท่านสอนไว้...น้ำก็มีขึ้นมีลง

ทุกชีวิตล้วนอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ

สรรพสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลง ชีวิตเรานั้นก็ต้องเปลี่ยนแปลงตามสภาพของกฎธรรมชาติ เราจะไปห้ามขึ้นก็ไม่ได้ จะไปทำอะไรขึ้นก็ไม่ได้ทั้งนั้น ทำได้อย่างเดียวว่า ดูความเปลี่ยนแปลงนั้นด้วยปัญญา ดูแล้วจะไม่เป็นทุกข์ เพราะเราดูด้วยปัญญา ดูด้วยปัญญารู้ว่านี่แหละคือธรรมชาติ ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ มันต้องเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ เปลี่ยนไป ๆ มันก็ดับไปตามธรรมชาติของมัน ไม่ใช่เราจะไปทำอะไรกับมันได้

ฝันไม่ได้...ห้ามพระอาทิตย์ไม่ให้ขึ้นก็ไม่ได้ ให้อยู่ในตอนเที่ยงแล้วหยุดอยู่ตรงนั้น...อย่าไปไหนนะ อย่าชักรถไปไหนนะ...พูดกับพระอาทิตย์ พระอาทิตย์ก็ว่าไม่ได้ ฉันไม่เชื่อใคร ฉันต้องไปตามจักรราศี ดวงอาทิตย์ก็หมุนไป โลกก็หมุนไป ดวงจันทร์ก็หมุนไป อะไร ๆ ก็หมุนไปตามวิถีของจักรราศี ไม่มีอะไรหยุดนิ่ง นี่คือธรรมชาติ

ทุกสรรพสิ่งกับความเป็นเช่นนั้นเอง

เรื่องของเราก็คืออย่างนั้น ชีวิตเราก็มีการเปลี่ยนแปลง เราอย่าไปทุกข์กับความเปลี่ยนแปลงที่มันเกิดขึ้น แต่ให้มองว่า เออ...นี่แหละธรรมชาติ มันเป็นอย่างนี้ เราต้องเจ็บไข้ได้ป่วยบ้างเป็นเรื่องธรรมดา เวลาป่วยอย่าให้ใจป่วยไปด้วย บางคนป่วยแล้วแต่ใจยังเข้มแข็งอยู่ ใครไปเยี่ยมยังยิ้มได้อยู่ นี่อย่างนี้ค่อยยังชั่วหน่อย

วันนั้นไปเยี่ยมพระองค์หนึ่งที่เป็นเพื่อนกัน อายุท่าน ๘๐ ปีแล้ว แก่กว่าอาตมา เห็นท่านนอนอยู่ไปถึงท่านบอกว่านอนการกุศลมาหลายเดือนแล้ว เรียกว่ายังมีอารมณ์สนุกอยู่ ยังพูดตลกกว่านอนการกุศล เพราะเวลานั้นเขาเดินการกุศลกันบ่อย ๆ พอเดือนสิงหาคมนี้วันเฉลิมพระชนมพรรษาพระราชนิเวศน์...เดินอีกแล้ว เดินการกุศล แต่หลวงพ่อก็ค้นนั้น พออาตมาไปถึงก็บอกว่า หมู่นี้นอนการกุศลมาหลายเดือนแล้ว...ยังยิ้มอยู่ ก็เลยชื่นใจ เพราะเพื่อนกันป่วย เราก็คือเป็นทุกข์ด้วยนิดหน่อย แต่ไปถึงท่านบอกว่าฉันนอนการกุศลมาหลายเดือน...เลยรู้สึกสบายใจ

บางองค์ป่วยหนัก ๆ ยังมีอารมณ์ตลกอยู่กับคนที่ไปเยี่ยม เรียกว่าตลกจนหมดลมหายใจ พูด ขบขัน สดชื่น ไม่มีความกลัวมรณภัย คือความตาย นี่ก็เพราะว่ามองเห็นอยู่ว่า ธรรมชาติมันเป็นอย่าง นั้น เราจะหนีจากความเป็นอย่างนั้นไปไม่ได้ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นเราก็ตกได้ว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง หรือว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง แล้วพูดออกไปให้ดัง ๆ ก็ได้ ตัวเองก็จะได้ยินด้วย ใจก็จะได้สบาย

แต่ถ้าเราไม่พูดอย่างนั้น... ฉันใช้มานานแล้ว มาทำของฉันแตกได้...โกรธเด็ก ที่นี้ก็โมโห ถ้าพูด กันตามภาษาชาวบ้านก็ว่าโมโห ความจริงมันโทโส โทสะ... โกรธคนนั้น โกรธคนนี้ ของแตกแล้ว...ใจตัว ก็พลอยแตกไปกับของนั้นด้วย เลยนั่งเป็นทุกข์ พอมองไปตรงนั้นแล้วละก็...แหม! กลุ้มใจ คุกรึกษามา นาน มันทำของกูแตกได้ แหม!...มันน่าเสียนให้หลังลายเสียเลย ว่าไปใหญ่ นี่คือความทุกข์เพราะปลง ไม่ลง

ถ้าเราปลงเสียได้ พอเบรียงลงไป ...เออ ธรรมดา มันเป็นอย่างนั้นแหละ มันต้องแตกเป็น ธรรมดา เสร็จแล้วก็ค่อยว่ากันใหม่ จะสอนจะอบรมใครก็ค่อย ๆ ว่ากันไป พูดด้วยใจเย็น ๆ อย่าพูดกัน ด้วยอารมณ์ร้อน มันก็จะรู้สึกสบาย

เรียนรู้ชีวิตจากธรรมชาติ

นี่คือธรรมชาติที่มันมีอยู่ เป็นอยู่ สอนเราอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่ค่อยรับคำสอน ไม่ค่อยรับคำ เตือนอะไร ในโลกนี้มันเป็นบทเรียนเราทั้งนั้น ต้นไม้เวลาใบมันจะร่วง...มันเป็นสีเหลือง ใบไม้สีเหลือง พอเราเห็นใบไม้มีสีเหลือง ถ้าเราเอาใบไม้นั้นมาสอนตัวเอง เราก็ตกได้ว่า อ้อ...เรานี้ก็เหมือนใบไม้ มัน เหลืองลงไปแล้ว ไม่เท่าใดมันจะหลุดจากขั้ว เราเห็นใบไม้แห้งกองอยู่ เช่น เวลาเรากวาดขยะ อย่ากวาด เฉย ๆ กวาดแล้วต้องเอาธรรมชาติจากกองขยะที่เรากวาดด้วย

เอาธรรมชาติอย่างไร? เอาธรรมชาติมาบอกตัวเอง ชีวิตของเราเหมือนกับใบไม้ มันผลิแยมออกเต็ม ใบ แล้วก็แก่สุกเหลือง...หล่นจากขั้ว ชีวิตของเราทุกคนก็เหมือนกัน มันก็ต้องหล่นลงเหมือนใบไม้ที่เรา กวาดนั้นแหละ..นึกเอาไว้อย่างนั้น เราก็คงได้กำไร กวาดขยะ...ได้กำไร กวาดขยะได้ธรรมะเป็นเครื่อง เตือนใจ

แต่ถ้าเรากวาดด้วยอารมณ์ว่า แหม!...ต้องกวาดทุกที่ เราไม่ได้บัวขมาเพื่อกวาดขยะนี้มา เรา บัวขมาก็เพื่อศึกษาธรรมะ แต่หลงพ้อใช้ให้กวาดขยะ นี่เพราะเขาไม่เอาธรรมะไปใช้ ก็โกรธหลงพ้อเข้า ไปอีก หว่าหลงพ้อใช้ให้กวาดขยะ

การทำงานคือการปฏิบัติธรรม

เหมือนกับเด็กหนุ่มคนหนึ่งขึ้นไปเชียงใหม่...ให้คนอื่นหนึ่ง รุ่งเช้าถามว่า “เธอมาธุระอะไรที่นี่” “ผมจะมาประพฤติธรรม” “ดีมาก...มาประพฤติธรรม เด็กหนุ่ม ๆ เข้าหาธรรมะมันเจริญก้าวหน้า... เธออยู่ที่นี่เธอต้องทำอะไรบ้าง ตื่นเข้าไปกวาดศาลาฉัน ตักน้ำเรียงไว้ให้พระฉัน แล้วก็คอยดูแลพระ พอพระฉันเสร็จแล้วเธอก็กินอาหาร กินอาหารแล้วก็ปิดกวาดศาลาต่อไป”

พอบอกอย่างนั้น เขาบอกว่า “ผมมาปฏิบัติธรรมนะครับ ไม่ใช่มาเป็นการโรงกวาดขยะ” เขาว่าอย่างนั้น เลยบอกว่า “นี่แหละ...คือการปฏิบัติธรรม การทำงานนี่คือการปฏิบัติธรรม ถ้าเธอกวาดขยะได้ ตัวตนของเธอมันก็น้อยลงไป อัตตามันก็ลดลงไป ทิฐิมานะมันลดลงไป กวาดขยะได้ ล้างจานได้ ทำอะไร ๆ ได้ นี่ตัวตนมันลดลงไป แต่คนเรามันลดไม่ค่อยลง มันคอยพองอยู่นั่นแหละ...ลดไม่ลง ที่นี้ทำงานให้มันลดลงไปเสียบ้าง” เขาไม่เห็นด้วย...ก็เลยเย็นนั้นแหละเขาเดินทางกลับ ไม่บอกไม่เล่า..ไปเองเลย เพราะว่าเจออาจารย์ให้กวาดขยะ ล้างจานข้าว เลยเผ่นเลย ไม่อยู่ด้วยแล้ว

นี่คือความไม่เข้าใจ ไม่รู้ว่าเขาให้ทำเพื่ออะไร ทำแล้วจะได้อะไร จิตเขายึดมั่นว่าจะประพฤติธรรม ประพฤติธรรมอย่างไรเขาก็ไม่รู้ ไม่รู้ว่าธรรมะคืออะไร

ดวงประทีปส่องทางชีวิตให้มั่นคง

ธรรมะคืองาน คือหน้าที่ เมื่อเราทำหน้าที่แล้ว ก็เรียกว่าเราประพฤติธรรมะ **ทำงานอะไร?...ลดความเห็นแก่ตัว ลดความยึดถือในตัวตนลงไป นั่นแหละคืองาน เป็นการปฏิบัติธรรม** ทำงานอย่างนั้นก็ทำได้ มันไม่ได้เสียหายอะไร...อย่างนี้ถูกต้อง จึงต้องฝึกกันเหมือนกัน ฝึกหัดให้ทำงาน อะไรที่เราไม่เคยทำก็ให้ทำเสีย

เหมือนกับพระที่บวชใหม่ ๆ ให้ทำงานกวาดขยะ ล้างบาตรของตัวเอง ล้างจานข้าว ให้กวาดโน้น กวาดนี้ กวาดห้องน้ำ อยู่บ้านไม่เคยกวาด คนรับใช้กวาดให้บางคนนะ แต่บางคนก็ต้องทำเหมือนกัน ที่นี้ถ้าเราทำได้...ก็เรียกว่า **เราได้ลดทิฐิมานะ ลดความเห็นผิด สำคัญผิดไปว่า ฉันเป็นนั่น ฉันเป็นนี่** คนเรามัน “เป็น” หลายเรื่อง เป็นจนคับโลกไปเลย เป็นมาก เป็นหลายเรื่อง...ยุ่ง ถ้าเป็นมากมันก็ยุ่งละที่นี้ เราจึงควรลดความ “เป็น” ออกไปเสียบ้าง ให้เป็นตัวธรรมดา ๆ แล้วความรู้สึกในเรื่องถือตัวถือตนอะไร ๆ มันก็ค่อยน้อยลงไป จิตใจของเราก็สบาย

ธรรมะของพระศาสดาสว่างเปรียบดังดวงประทีป เป็นแสงส่องทางให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมั่นคง
และมีค่า ดวงประทีปให้แสงสว่างฉันใด อันธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ฉันนั้น ธรรมะเท่านั้นที่จะ
ช่วยสอนให้เราเข้าใจในเรื่องอะไรต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีค่ามาก
ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ดังที่กล่าวมาพอสมควรแก่เวลา
ขอยุติการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงเท่านี้

ความสุขนั้น...คนอื่นให้ไม่ได้ แต่เราจะต้องทำให้มันเกิดขึ้นแก่เราเอง
แม้คนอื่นจะอวยพรบอกว่า เป็นสุข ๆ เกอะ ก็พูดไปอย่างนั้นตามภาษานิยม
แต่เนื้อแท้เราต้องรับว่า เขาบอกให้เราเป็นสุข แล้วเราจะเป็นสุขได้อย่างไร?
... “เราจะเป็นสุขได้ ก็เพราะเราทำเหตุให้เกิดความสุข”

ปัญญานันทภิกขุ

มรรคาสู่ชีวิตที่ สุข สดชื่น แจ่มใส

สิ่งที่เรียกว่า “ความสุข”

เรื่องของความสุข เป็นสิ่งที่เราต้องการกันทั้งนั้น ไม่มีใครเลยต้องการความทุกข์ ความเดือดเนื้อร้อนใจ แต่ว่าโดยธรรมชาติของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราว่า... ในโลกนี้ไม่มีความสุข มันมีแต่ความทุกข์เท่านั้นที่ดับไป...นอกจากทุกข์หาอะไรไม่

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องความทุกข์ สอนเรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ สอนเรื่องทุกข์เป็นสิ่งที่ดับได้ แล้วก็สอนวิธีว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไร อันนี้เป็นสัจจะ เป็นความจริงที่มีอยู่ในโลก ความสุขนั้นหาไม่ มีแต่ความทุกข์ แต่เราก็เรียกว่ามีความสุข ที่เรียกว่ามีความสุขก็เพราะว่า ทุกข์มันลดน้อยลงไป

สมมติเป็นตัวเลขว่า ทุกข์มัน ๑๐๐ ถ้าวัดลงไปสัก ๕ เราก็เรียกว่าเป็นความสุขแล้ว เป็นความสุขเพียง ๕ เท่านั้นเอง แต่ว่าอีก ๙๕ นั้นยังเป็นความทุกข์อยู่ หรือถ้าวัดลงไปสัก ๑๐ เราก็ยังมีทุกข์อยู่อีกตั้ง ๙๐ ลดลงไปถึง ๙๕ ก็ยังมีทุกข์อีกตั้ง ๕ มันก็ยังมีทุกข์อยู่นั่นเอง... มันเป็นอย่างนี้

ที่สุดของความทุกข์

โลกนี้มีแต่ความทุกข์ ถ้าทุกข์ลดลงไปหน่อย ก็เรียกว่าเป็น “ความสุข” เท่านั้นเอง

แต่ว่าท่านก็ไม่เรียกว่าเป็นความสุขอีกแหละ ท่านเรียกว่านั่นคือ **ที่สุดของความทุกข์** ใช้คำบาลีว่า อันโต ทุกข์สละ แปลว่า นั่นเป็นที่สุดของความทุกข์ คือว่า ทุกข์มันจบเพียงเท่านั้น **หมดทุกข์ก็ถึงนิพพาน นิพพานก็คือ “การดับทุกข์ได้”**

ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ถ้าจิตยังไม่ถึงปัญญา เราก็ยังจะต้องมีความทุกข์ที่จะต้องทนต่อไป ทนเรื่อยไปจนกว่าเราจะมีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้นตามสภาพที่เป็นจริง แล้วเราก็ไม่ต้องทนทุกข์อีกต่อไป จิตของเราไปถึงจุดหมาย คือที่สุดของความทุกข์

ละเอียดซึ่งความยึดมั่นถือมั่น

คำว่าทุกข์ นี่แปลว่า ทนได้ยาก หรือน่าเกลียด เพราะมันทนอยู่ไม่ได้ มันเป็นไปตามสภาพอย่างนั้น ต้นไม้ก็เป็นทุกข์ตามสภาพของต้นไม้ สัตว์ก็เป็นทุกข์ตามสภาพของสัตว์ **แต่เรามีจิตที่จะยึดจะถืออะไรได้ เลยเข้าไปจับไปถือเอาไว้...เพิ่มทุกข์ขึ้นมาอีกทีหนึ่ง** เพราะสิ่งนั้นมันไม่เหมือนใจเรา มันไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ...

เราไม่ต้องการให้แก่...มันก็แก่ ไม่ต้องการให้เจ็บ...มันก็เจ็บ ไม่ให้ตาย...มันก็ตาย ไม่ให้หาย...มันก็หาย อยากให้มันอยู่อย่างนั้น อยู่อย่างนี้ อยู่ ๆ มันก็เสียไป มันก็แตกไป หายไป นี่เกิดความทุกข์ เพราะว่าเราไปคิดว่าสิ่งนั้นเป็นของเรา ของกูนะ เกิดตัวกูของกูขึ้นมา ก็เลยเป็นทุกข์ซ้อนทุกข์ขึ้นมา เดิมมันก็เป็นทุกข์อยู่แล้วตามสภาพอย่างหนึ่งแล้ว ไปยึดถือเข้าอีกก็เป็นสองทุกข์ เป็นสามทุกข์ สี่ทุกข์ ทุกข์เรื่อยไปไม่จบสิ้น

มรรคสุขชีวิตที่สุข สดชื่น แจ่มใส

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประกอบด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ได้ประทานคำสอนไว้ว่า “ทุกคนอาจทำตนให้พ้นจากความทุกข์ได้ ถ้าหากเขามีความพยายาม ทุกคนอาจทำตนให้มีความสุขประดุจเทพเจ้าได้ ถ้าเขามีความเข้าใจในชีวิต และปฏิบัติในทางอันจกนำไปเกิดสุขนั้น ๆ”

กตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดา

การที่จักได้ความสุขในครอบครัวนั้น ในเบื้องต้นจะต้องรู้สึกในหน้าที่แห่งบุตร อันจะพึงมีต่อบิดามารดาเสียก่อน เพราะบิดาเป็นหัวหน้าในครอบครัว คล้ายกับเป็นศีรษะของตน ข้อนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก พระผู้มีพระภาคจึงได้สอนก่อน แม้ในมงคลสูตรก็ตรัสไว้ว่า... การปฏิบัติต่อบิดามารดา เป็นอุดมมงคล

ในสังคาโลวาทสูตร ก็ยกย่องบิดามารดาว่าเป็นบูรพาทิศ คือเป็นทิศเบื้องหน้าอันบุตรธิดาพึงนอบน้อม ในพระสูตรอีกแห่งหนึ่งตรัสว่า...ครอบครัวใด บุตรธิดามีความเคารพต่อบิดามารดา ครอบครัวนั้นชื่อว่า มีเทวดาคุ้มครอง และได้รับแต่ความสุขสวัสดิมงคล ด้วยเหตุนี้ พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เคารพบิดามารดาในฐานะแห่ง...

เทพเจ้าผู้ให้ความคุ้มครองป้องกัน

ปรมาจารย์ให้ความรู้อันหาค่ามิได้

ประดุจพระอาทิตย์ ผู้ให้แสงสว่างแก่ชีวิต

บุตรธิดามีความกตัญญูกตเวที ควรเคารพนบนอบต่อบิดามารดา และทำกรณูชาท่านด้วยการให้อาหาร เครื่องดื่ม ผ้านุ่งห่มและที่หลับที่นอน อันจะนำความสุขให้ท่านในโลกนี้ก่อน แล้วจะทำให้ท่านได้รับความสุขในโลกหน้าอีก

ปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้องตามฐานะแห่งตน

ต่อจากการปฏิบัติมารดาบิดา พึงเข้าใจในหน้าที่ของผิวเมียอันจะต้องปฏิบัติต่อกัน ถ้าต่างฝ่ายต่างรู้จักกันและกันแล้ว ความระหองระแหงในครอบครัวก็จักไม่เกิดขึ้น

พระศาสดาตรัสสอนในการครองชีพอย่างสุจริตต่อกัน เช่นกับว่าตนเป็นเทวดาในครอบครัว คือต้องมีหลักธรรมประจำใจอยู่เสมอ ธรรมเท่านั้นจะนำมาซึ่งความสงบสุขและความเจริญ แต่ถ้าปราศจากธรรมแล้ว พญามารก็มีโอกาสเข้าทำร้ายท่านได้ ก็หน้าที่อันจักถึงกระทำต่อกัน อันปรากฏอยู่ในสังคาโลวาทสูตร นั้นว่า สามิพึงปฏิบัติต่อภรรยาด้วยอาการ ๕ คือ ยกย่องหรือรับรู้ไว้ในฐานะแห่งภรรยา ไม่ดูหมิ่น ไม่นอกใจ มอบความเป็นใหญ่ให้ และให้เครื่องประดับเนื่อง ๆ

ฝ่ายภรรยาเมื่อได้รับการบำรุงอย่างนี้ ก็ต้องรักและบำรุงตอบให้สมกันตามหน้าที่ คือ จัดการงานดี ช่วยเหลือคนข้างเคียงดี ไม่นอกใจผิว รักษาทรัพย์ที่ผิวหามาได้ให้ปลอดภัย และขยัน...ไม่เกียจคร้านในกิจการทั้งปวง

นี้เป็นหน้าที่อย่างย่อ ๆ ที่พระศาสดาทรงสอนไว้ สามิภรรยาชาวพุทธควรดำเนินตามหลักนี้

สามัคคีปรองดองต่อกันและกัน

นอกไปกว่านี้ พระศาสดายังทรงตักเตือนทั้งสองฝ่ายให้เอากอกเอาใจกัน ให้คิดว่าเป็นผู้ร่วมทุกข์ร่วมสุขจริง อย่าคิดเอารัดเอาเปรียบ แต่จงถนอมน้ำใจกัน เพื่ออนาคตของตระกูล ตลอดถึงความรุ่งเรืองของประเทศชาติ มีเรื่องอะไรที่หมองใจเกิดขึ้น ก็จงปรึกษาปรองดองกันอย่างหน้าขึ้นตาบาน อย่าปั้นหน้ายักษ์หน้ามารเข้าใส่กัน ให้ถือว่าเป็นผู้ลงเรือลำเดียวกัน ความสุขก็จักมาสู่บ้าน บ้านน้อย ๆ ก็เป็นวิมาน...

วิมานแห่งความสุข

“วิมานแห่งความสุข” เป็นวิมานในโลกนี้ ผู้อยู่ก็คือเทพบุตรเทพธิดา จงทำตัวของท่านให้เป็นเทพบุตรเทพธิดา โดยการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเถิด แล้วท่านก็จะรู้จักตัวเองว่าท่านเป็นอะไร บ้านของท่านก็จะกลายเป็น “บ้านแสนสุข” ได้ตามปรารถนา

ขอความสุขจงมีแต่ท่านผู้ครองเรือนทุกคน ทุกครอบครัว
ขอให้พระจงมีในใจของชาวโลกทั่วหน้า
ขอให้ความโศกเศร้าทราศของโลกลงหมดไป
ขอให้ชาวโลกจงรักกันฉันพี่น้อง
ขอให้ชาวโลกจงประนีประนอมกันในทางที่ถูกต้อง

*** ทำดี ดีแล้วเป็นพร ***

ทำดี ดีแล้ว เป็นพร ไม่ต้องอ้อนวอนขอพร กะใคร ให้กวณ
พรที่ให้แก่ ผันผวน เป็นเหมือนลมทวน อวลไป อวลมา อย่าหลง
พรทำ ดีเอง มันคง วันคืนยืนยง ซื่อตรงต่อผู้ รู้ทำ
อย่ากรวย ด้วยพร เพียรบำ-เพ็ญบุญ กุศลนำ ให้ถูก ให้พอ ต่อตน
ทุกคน เกิดมา เป็นคน ชั่วดีมีจน เป็นผล แห่งกรรม ทำเอง
ถือธรรม เชื่อกรรม ยำเกรง บาปชั่ว กลัวเกรง ทำแต่ กรรมดี ทวีพร ฯ

พุทธทาสภิกขุ

ดู ดัดฉัน แจ่มใส

หลวงพ่อบัณฑิตนักพิชิต

ISBN : 974 – 7587 – 54 - 8

ดำเนินการจัดพิมพ์โดย : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม

ท่านที่เห็นคุณค่าของหนังสือเล่มนี้ ประสงค์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

โปรดติดต่อที่ : ธรรมสภา

๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๙๔๐ โทรสาร (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๗

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

